Oh!bébé

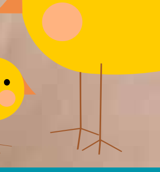
LE GUIDE DU BÉBÉ 2014

RÉPERTOIRE DE BONNES ADRESSES



LE GRAND AMOUR D'UNE PETITE FILLE

COUPS DE CŒUR ET INDISPENSABLES AU PAYS DES BÉBÉS



LE MÉTIER DE PÈRE,

hors de tout mode d'emploi

Cliquez sur nos annonceurs pour plus d'information





Oh!bébe Le guide du bébé vous est présenté par Montréal pour Enfants, le magazine informatif pour les parents. Pour en savoir plus au sujet de nos publications visitez nous au www. montrealpourenfants.com

4141, rue Sherbrooke O.
bureau 650
Montréal, Québec, H3Z 1B8
Tél. : (514) 931-0522
Télec. : (514) 637-6341
ISSN 1496-6425
www.montrealpourenfants.com

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION
Liliana Uribé
redaction@montrealpourenfants.com

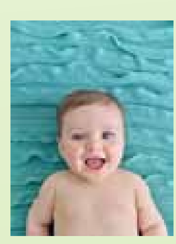
COLLABORATION PRINCIPALE
Marie-Hélène Proulx

PUBLICITÉ
514 931-0522
Sean Zur Nedden
ventes@montrealpourenfants.com

VENTES NATIONALES
Louise Lussier
514 898-7543
llussier@llcommunication.ca

DIRECTION ARTISTIQUE
ET INFOGRAPHIE
Maria-Fernanda Quintero Casas

COLLABORATEURS
Julie Beaupré, Nathalie Côté, Delphine Guibourgé, Isabelle Jameson, Louise Labrecque, Anik Lessard Routhier, Nora Merola, Mitsiko Miller, Marie-Hélène Proulx



Crédit Photo Page Couverture
Lachance photo
www.lachancephoto.com

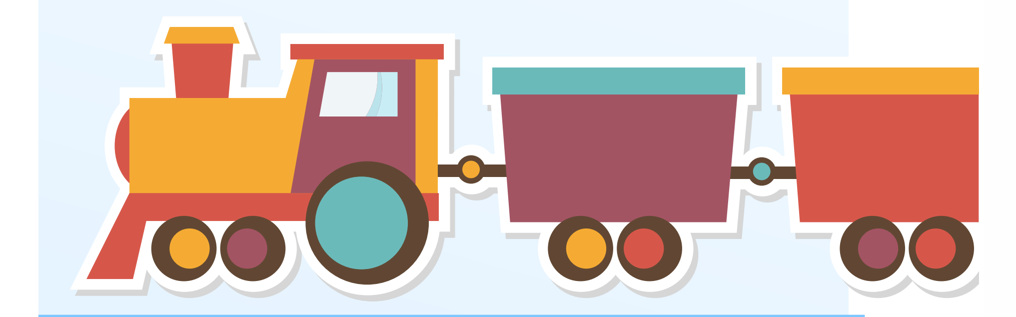
Bébé arrive!

Bébé arrive! Nous lui souhaitons une vie remplie de bonheur et de sourires! Et à vous, fiers parents, nos félicitations!

Nous sommes heureux d'avoir préparé pour vous le guide du bébé 2014.Dans cette publication, vous trouverez non seulement des articles informatifs, mais aussi de précieux et bons conseils ainsi que des répertoires locaux sur les produits et services qui vous sont offerts. Tout y est pour vous permettre de vivre dans la plus grande joie cette belle aventure qu'est l'attente, tout autant que l'arrivée, de votre petit trésor!

sommaire

Guide du bébé 2014





La grossesse sympathique

Maternité et paternité, deux expériences qui transforment la vie des principaux intéressés. Papa et Maman (sur)vivent-ils de la même façon ? Pas dans notre cas ! Voici quelques réflexions pas si secrètes sur quelques moments-clés de la venue de GrandeSœur, PetiteSœur et Frérot.

Le début de la période des « essais libres »

Julie, confiant son mélange intérieur de questionnements et d'excitation – C'est fou ! On attendait une situation professionnelle stable avant de se mettre en mode famille. Maintenant qu'on y est, j'ai des papillons dans le ventre.

LePèreCalme, romantique et souriant en coin – Ne t'inquiète pas, je sens qu'on va avoir beaucoup de plaisir !

Très bientôt, le test de grossesse positif

Julie, démêlant les 1001 pensées qui se bousculent dans sa tête – Oh, mon Dieu ! C'est pour ça que je… Que je sentais que… Que je me sentais… Enfin tous ces symptômes ! (puis comptant sur ses doigts) Ça veut dire qu'il va naitre à l'automne… Enfin je dis « il » mais ce pourrait être « elle »…

LePèreCalme, à la mi-temps du Super Bowl, fixant sans cligner des yeux le résultat apparaissant sur le bâton – Es-tu vraiment sûre qu'on la voit assez bien la petite ligne ? (puis bouche bée en voyant XX ou XY imposer sa couleur) Ouin, bien ça ne dure pas longtemps les essais libres !

Et l'annonce officielle à la famille

Julie, de nature discrète, inquiète et alouette – Tu ne préférerais pas qu'on attende trois mois avant d'envoyer des fleurs à nos parents pour leur annoncer la nouvelle ? Et s'il arrivait un pépin ?

LePèreCalme, positif devant l'éternel, se gardant bien de dire que deux grands-mères qui jubilent sont incapables de garder pour elles un tel secret – Partageons seulement la bonne nouvelle à notre famille et nos amis proches.

Ensuite, malheureusement la première nausée (et toutes celles d'après)

Julie, verte et mal en point, regardant les murs tourner du fond de son lit – J'ai mal au cœur. J'ai envie de vomir. (puis, d'un long sanglot désespéré) - Je n'arriverai JA-MAIS à me lever pour aller travailler !

LePèreCalme, surpris devant ce premier assaut hormonal – Mais, c'est que tu es VRAI-MENT enceinte ! (puis réalisant son manque de sollicitude) Je t'amène des biscuits soda !

Puis (youpi !) le jour de l'échographie de 20 semaines

Julie, transportée et oubliant subitement la pensée morbide qu'elle pourrait mourir d'une envie de pipi – C'est rose ! Une fille ! Que je suis contente ! C'est vraiment ce que j'imaginais !

LePèreCalme, ému, laissant son regard se baigner - …

Ensuite le jour tant attendu de la naissance de notre première fille

Julie, rationnelle et analytique - C'est curieux, j'ai passé les neuf derniers mois à attendre ce moment et on dirait que je ne suis pas prête. (puis, au bord de la crise de « mère « pendant les contractions qui n'en finissent plus)– Misère ! J'ai chaud ! J'ai mal ! J'ai faim. Je n'ai jamais filé mal de même !

LePèreCalme, concentré sur le moniteur et risquant un coup d'œil à l'entrejambe de Julie – On voit ses ▸▸▸

cheveux ! (puis soudainement très pâle et attrapant au vol la débarbouillette froide lancée par l'infirmière) Ouf ! Je n'ai jamais filé mal de même !

Puis l'heureux matin du choix du prénom

Julie, grimaçant en avalant la rôtie détrempée de son repas d'hôpital – Tu sais, la moitié de la famille pense qu'on devrait vraiment l'appeler Mathilde et qu'on ne devrait surtout pas l'appeler Alexandrine. Et l'autre moitié pense exactement l'inverse. (puis soudainement inspirée) Que dirais-tu de GrandeSœur ?

LePèreCalme, spontané et engouffrant son méga déjeuner du resto du coin – Tiens ! C'est différent ! J'adopte à l'unanimité !

Et ensuite le moment où la famille se préparera à accueillir un nouveau membre

Julie, le cœur (encore !) à la flotte – Je ne m'habituerai jamais… Je vais dormir encore un peu. Ou peut-être trois mois !

LePèreCalme, calme et sûr de lui – Je m'occupe de la petite.

Puis la seconde grossesse qui passera à la vitesse de l'éclair

Julie, comptant sa grossesse en jours plutôt qu'en semaines – Demain, ce sera déjà l'échographie de mi-grossesse ! Est-ce que tu crois que ce sera bleu ou rose ?

LePèreCalme, observateur – C'est une fille, je ne peux pas croire ! As-tu remarqué ton affection subite pour le rose ? Que dirais-tu de l'appeler PetiteSœur ?

Et le moment où nous apprendrons que PetiteSœur présente ses jolies fesses en direction de la sortie

Julie, les mains sur son ventre, pétrifiée – Un bistouri, ça me terrifie !

LePèreCalme, résigné – Il te faudra bien l'affronter bravement, cette césarienne.

Puis le matin de la césarienne planifiée

Julie, murmurant, les bras en croix sur la table d'opération – PetiteSœur, il faut qu'on soit courageuses toutes les deux !

LePèreCalme, arrivant enfin dans son beau kit pastel et s'occupant de la besogne délicate d'essuyer les larmes de Julie – Je n'ai peut-être pas su signer tous les papiers qu'on me demandait aussi vite que je le souhaitais, mais j'arrive à tant pour accueillir notre fille !

Puis, les mois de questionnements à se demander si trois enfants nous iraient bien

Julie, ambivalente – Ma tête dit non et mon cœur dit oui ! Comment savoir si c'est fini?

LePèreCalme, pas compliqué pour deux sous – Deux, c'est bien. Trois aussi ! Choisis et je te suis !

Puis, le jour de la troisième échographie

Julie, à la technicienne, parce que totalement incrédule de se faire annoncer que c'est un garçon – Pensez-vous que le radiologiste dira la même chose que vous ?

LePèreCalme, tellement content d'augmenter le niveau de testostérone de la maison – Quelle belle nouvelle !

Puis, le troisième accouchement

Julie, tenant enfin son fils dans ses bras après des mois à s'être demandée s'il fallait tenter un autre accouchement après une césarienne – C'était le plus risqué de nos trois accouchements… et pourtant ça a été le plus simple !

LePèreCalme, observant fièrement son dernier-né – Vous avez été parfaits tous les deux ! Ressemble-t-il plus à un bébé Arnaud, Benjamin ou Frérot ?

Et chaque fois une intense expérience d'allaitement

Julie, se dévêtant pour aller prendre une douche chaude – Foutaise que ces conseils « Si-votre-bébé-tète-bien-vous-ne-sentirez-pas-la-montée-laiteuse » ! J'ai beau avoir plusieurs mois d'allaitement « en arrière du soutien-gorge », au secours !!!

LePèreCalme, fixant d'un air absolument mystifié cette poitrine d'une proportion qui défie les lois de la gravité – Je file t'acheter ce qu'il faut pour te soulager.

À 23 h et des poussières, quand la caissière de l'épicerie du coin appuya sur le bouton pour faire rouler sur le tapis du comptoir le seul et unique légume de sa commande, LePèreCalme préparait sa monnaie tout en étant conscient du ridicule de la situation. Si bien qu'il éclata de rire lorsqu'elle lui demanda, d'un air perplexe, si c'était tout.

LePèreCalme, fatigué des nuits entrecoupées et tentant de garder son sérieux – Oui ! Ce chou est justement le petit quelque chose qui nous manquait !

Par Julie Beaupré

Alias LaMèreCalme,
www.juliebeaupre.com/jamais2sans3

Le grand amour d'une petite fille

La plupart des futurs parents ont certaines idées bien arrêtées sur la façon dont ils souhaitent élever leurs enfants. Et un jour, la réalité les rattrape…

Je ne fais pas exception à la règle. Je me l'étais juré : jamais mes bébés ne se promèneraient avec une couverture à longueur de journée. C'est encombrant, inutile et ça ramasse la poussière. Hors du lit, c'est non, pas de discussion ! C'est moi la mère, c'est moi qui décide !

Ça, c'était avant la naissance de Mademoiselle 3.2. La petite coquine allait se charger de tailler mes illusions en pièces. Elle rampait à peine lorsqu'elle a commencé à allonger son bras pour attraper sa doudou dépassant entre les barreaux de sa couchette. J'avais beau la remettre sur le lit en lui disant « non », c'était peine perdue. Elle retournait la chercher inlassablement dès que j'avais le dos tourné. Et plus elle grandissait, plus elle arrivait facilement à ses fins.

Un jour, je me suis résignée à lâcher prise. J'ai dû avouer mon impuissance devant ce grand amour. Depuis, la fameuse doudou n'a pas cessé de me faire tourner en bourrique !

La grande disparition

Un exemple ? Pour une raison que je peine à expliquer, son inséparable doudou avait tendance à disparaître. C'est paradoxal tout de même d'égarer une chose qui vous suit en permanence… Une fois, elle est demeurée introuvable pendant TROIS JOURS ! Mademoiselle 3.2 était au désespoir et moi, je me torturais l'esprit.

« Si j'étais une doudou en fugue, où irais-je me réfugier ? Avec les toutous ? Dans le panier de linge sale ? Dans le coffre de costumes ? Dans les lits ? Derrière les divans ? »

Non, non, non et encore non !

Alors, j'ai pensé : « Professeur Plum avec le chandelier dans la salle à manger ! Non ? Colonel Mustard avec la corde dans le salon… Non plus ? » Cette énigme était plus coriace qu'une partie de Clue. Telle une Sherlock Holmes, j'ai passé la ▸▸▸

maison au peigne fin, cherchant les indices, tentant d'identifier des suspects.

J'avoue avoir envisagé d'abandonner l'enquête. Après tout, une doudou, c'est encombrant, inutile et ça ramasse la poussière. J'aurais été bien débarrassée ! Mais la culpabilité me titillait quand je constatais le chagrin de Mademoiselle 3.2. Alors j'ai persévéré.

L'escouade tactique 3.0 (composée de moi et de mon esprit fin limier) a finalement libéré la doudou. La pauvre était séquestrée depuis plusieurs jours par le sac à dos de Fiston 3.1. Elle a rapidement été conduite auprès de Mademoiselle 3.2 qui lui a prodigué les « premiers soins » tendrement.

La jumelle

Heureusement, pour apaiser ma petite durant la pénible attente, j'avais un double du précieux objet : doudou de secours. Cette seconde doudou est arrivée dans notre vie peu après un autre épisode « dramatique ». Au beau milieu de la nuit, la gastro s'était introduite par effraction dans la maison. Vous imaginez facilement la « scène de crime ». Je me suis retrouvée à deux heures du matin en train de consoler une enfant malade et désemparée de devoir se rendormir sans sa doudou. Mais même Mademoiselle 3.2 a dû admettre que le lavage était plus que nécessaire.

Puisque mon sommeil m'est précieux, j'ai commencé à chercher une seconde couverture dès le lendemain. Oui, oui, une doudou encombrante, inutile et qui ramasse la poussière… Malgré mes efforts, je suis rentrée bredouille. J'ai alors commis l'erreur de croire qu'une autre plus jolie pourrait faire l'affaire. J'ai tout tenté, mais Mademoiselle 3.2 préférait « doudou vieille » et ignorait totalement « doudou neuve ». On n'éclipse pas un grand amour si facilement…

Une fois de plus, je me suis transformée en détective. J'ai écumé les petites annonces sur Internet et les friperies à la recherche de la perle rare. J'ai fouillé, cherché encore puis quelques semaines plus tard, j'ai finalement trouvé ! À vrai dire, la jumelle était en meilleur état que celle trimballée par Mademoiselle 3.2 partout dans la maison. D'ailleurs, elle n'a pas été dupe lorsque j'ai échangé les deux couvertures en cachette pour cause de lavage. Elle a bien vu que les coins n'étaient pas tout usés par des « mâchouillages » de fillette.

Mademoiselle 3.2, perplexe : Maman, j'ai une doudou vieille neuve ?

Maman 3.0, tentant une feinte : Elle est toute propre, n'est-ce pas ?

Mademoiselle 3.2 : C'est une doudou vieille neuve…

Maman 3.0, espérant une réaction positive à ses aveux : C'est une doudou de secours. Elle va calmer tes gros chagrins quand ta doudou vieille sera incapable de le faire, comme lorsque je la lave, par exemple.

Elle a réfléchi longuement à la question avant d'afficher une mine satisfaite et de retourner jouer.

Maman : 1. Doudou vieille : 0.

J'ai perdu bien des batailles contre doudou vieille, mais j'ai gagné celle-là. Si on peut appeler ça une victoire. Nous avions maintenant deux doudous encombrantes, inutiles et qui ramassent la poussière…

Affection tenace

Il y a maintenant près de huit ans que la fameuse doudou vieille (et sa jumelle bien entendu) partage notre quotidien. Bien sûr, Mademoiselle 3.2 la trimballe beaucoup moins qu'avant. J'ai également dû acheter une douillette plus grande pour la couvrir correctement lors des nuits froides. Mais doudou vieille occupe toujours une place de choix dans son cœur.

À l'heure où j'écris ces lignes, doudou vieille attend dans le placard que je refasse son contour. Il est tout élimé. Doudou de secours a pris la relève d'ici à ce que je procède à la délicate opération. Elle aussi affiche maintenant des marques d'usure et quelques cicatrices de raccommodage. Mais elle tient bon.

Récemment, Mademoiselle 3.2 m'a confié qu'elle offrirait ses doudous à sa fille quand elle en aurait une.

Maman 3.0, souriant tendrement : Elles risquent d'être bien abîmées à ce moment-là.

Mademoiselle 3.2, pragmatique : Tu as raison, il vaut mieux que j'en achète des neuves. Et je vais pouvoir prendre soin des miennes.

J'ai renoncé à l'idée de lui expliquer qu'une doudou, c'est encombrant, inutile et que ça ramasse la poussière…

Par Maman 3.0
www.facebook.com/bijouxfamilles

Des livres pour les tout-petits

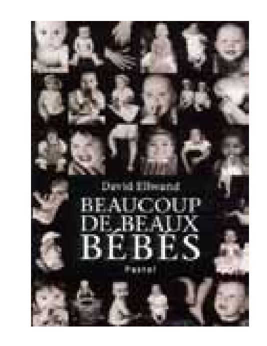
Du tapis d'éveil à la maternelle, des livres pour qu'ils en demandent toujours un autre, et un autre et un autre…

Par ISABELLE JAMESON, BIBLIOTHÉCAIRE JEUNESSE, BIBLIOTHÈQUE LE PRÉVOST, MONTRÉAL

Durant leur grossesse, les femmes enceintes reçoivent l'ouvrage Mieux vivre avec notre enfant, un guide pratique pour outiller les parents dans les premières années de vie de bébé. En ce qui me concerne, les nouveaux parents devraient également recevoir un premier livre pour bébé, car de ce côté-là aussi, on ne sait pas toujours par où commencer !

Les livres sont importants dès que bébé ouvre un œil curieux sur ce qui l'entoure. Mais que lui présenter ? Je vais tenter ici de vous faire découvrir quelques livres dans l'ordre où je les ai introduits à mon abondante marmaille. Et pour poursuivre, je vous invite à utiliser la meilleure ressource gratuite et spécialiste en la matière : la bibliothécaire jeunesse de votre bibliothèque de quartier ! Et tant qu'à aller lui demander ses coups de cœur, profitez-en pour inscrire bébé à la bibliothèque. Si vous le faites avant son premier anniversaire, vous recevrez un sac-cadeaux contenant, entre autres, un livre, grâce au programme Une naissance, un livre.

Dès le départ….



Beaucoup de beaux bébés

DAVID ELLWAND, PASTEL, 2009

Nous le savons, au départ, les bébés sont attirés par les contrastes. Alors, quoi de mieux qu'un album de photos en noir et blanc ! Ici, une série de bambins photographiés en format pleine page, le plus souvent en action ou illustrant une vive émotion. Que bébé soit triste ou coquin, endormi ou tapageur, seul ou à deux, bébé se retrouvera à coup sûr parmi cette galerie de portrait. D'autant plus qu'une surprise l'attend à la fin puisque la dernière page est un miroir illustrant le plus beau des bébés : lui ! Édité dans un format cartonné rigide, il est parfait pour mettre entre les petites mains.



Mention spéciale à :

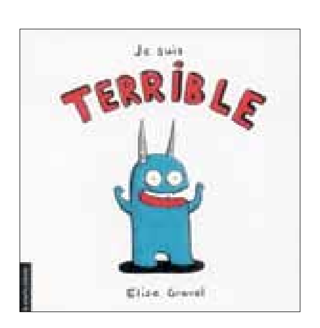
Mes animaux

XAVIER DENEUX, TOURBILLON, 2007

Un imagier au feutre tout doux, tout en contraste de noir et blanc, avec de fines touches de rouge, de turquoise, de vert. Et des trous pour les petits doigts curieux en prime !



Dès 9 mois…



Je suis terrible

ÉLISE GRAVEL, LA COURTE ÉCHELLE, 2011

Il vient un temps où le parent a envie de raconter une histoire plutôt que de simplement nommer les images. À ce stade, je présente cet adorable tout-carton où un monstre terrible s'entête à vouloir terroriser une enfant… mais n'y arrive pas. C'est qu'il est trop mignon, ce monstre bleu ! Votre enfant adorera vous entendre pousser le roarrrr du monstre… et imitera sans doute rapidement ce terrible rugissement en vous poursuivant partout à quatre pattes avec le livre dans les mains pour que vous lui en fassiez (encore !) la lecture.



Mention spéciale à :

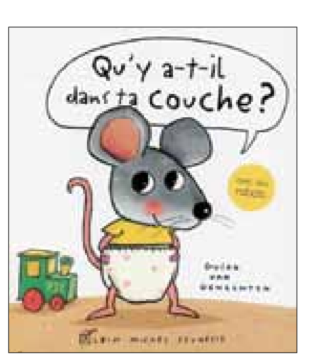


Tous les livres de la série « Lou et Mouf », Jeanne Ashbé, Pastel
Lou, un bambin de plus ou moins deux ans, et son doudou Mouf, s'illustrent dans de courtes tranches de vies communes à tout très jeune enfant : L'heure du bain, Faut tout ranger, Ouh ! Il fait noir, etc. Votre bambin appréciera la schématisation des illustrations qui permettent un repérage facile et une identification à la situation et au personnage.

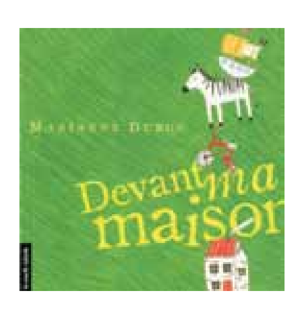
Dès 18 mois -2 ans…

Qu'y a-t-il dans ta couche?

GUIDO VAN GENECHTEN, ALBIN MICHEL JEUNESSE, 2009



Vers deux ans, bébé est prêt à s'asseoir sur la toilette… et à feuilleter un album de grand (si on lui présente des livres depuis un moment déjà). Ce titre est un des premiers albums non cartonné que j'offre aux enfants. Petite souris est curieuse et mets son nez partout… jusque dans la couche de ses amis animaux en leur demandant : Qu'y a-t-il dans ta couche ? Bébé cheval, bébé chèvre et tous les autres lèvent alors les mains pour l'examen et l'enfant peut descendre le rabat et voir ce que l'animal a dans sa couche ! (Que de plaisir !) Jusqu'à ce que les animaux demandent à bébé souris ce qu'elle a, elle, dans sa couche ? Elle n'a rien, car c'est dans le pot qu'elle fait sa crotte. Ce thème fascine les enfants et de tous les livres sur le sujet, c'est de loin mon préféré… pour le plaisir des enfants, et de leurs parents !





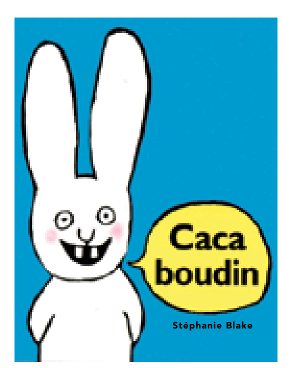
Devant ma maison

MARIANNE DUBUC, LA COURTE ÉCHELLE, 2010

Un cartonné magnifiquement illustré et très volumineux, qui plaira aux petits comme aux grands. Un imagier qui joue sur les associations, partant de la maison, de ce qu'il y a dedans et dehors, il amène le lecteur, de fil en aiguille, à vivre un voyage d'un lieu insolite à un autre, multipliant la rencontre de personnages insolites.

▸▸▸

Dès 2-3 ans



Caca boudin

STEPHANIE BLAKE,
L'ÉCOLE DES LOISIRS, 2007

À 3 ans, si ce n'est déjà fait, les enfants découvrent le pouvoir qu'ils ont de nous faire sortir de nos gongs (pour le dire joliment). Simon le lapin ne sait dire qu'une chose : Caca boudin. Que sa mère, son père ou sa sœur lui demande quelque chose, il ne répond que : Caca boudin. Si bien que lorsque le loup lui demande s'il peut le manger, il lui répond les mots habituels… et se retrouve dans le ventre du loup. Rendu chez lui, la femme du loup lui demande comment il va, et il répond : Caca boudin. Évidemment, tout se termine bien, le lapin est récupéré et devient tout à coup volubile. Jusqu'au moment où il trouve un autre mot fétiche. Procurez-vous le livre pour savoir lequel… L'avantage de cette série, en plus de plaire infiniment aux petits, est qu'elle semble… infinie. Elle couvre plusieurs sujets propres à l'univers des enfants (l'arrivé d'un petit frère : Bébé Cadum, les difficultés alimentaires : Je veux des pâtes !, la visite chez le dentiste : Aaaah ! pas le dentiste !, le partage : Donner c'est donner, l'école : Je veux pas aller à l'école, la propreté : Non, pas le pot !, etc.).



Mention spéciale à :

Attends une minute !

DOMINIQUE JOLIN,
LES 400 COUPS, 2009

Votre petit adorera l'aventure déjantée de Camilien, un enfant à l'imagination débordante, qui est incapable d'attendre une minute avant que sa mère ne réponde à sa demande. Se déroulant dans l'univers de la salle de bain et avec des illustrations caricaturales à souhait, il ne pourra que faire crouler de rire votre petit impatient.

Dès 3-4 ans



Turlututu

HERVÉ TULLET,
SEUIL JEUNESSE

Turlututu est un drôle de petit cyclope qui fait littéralement vivre toutes sortes d'aventures à son lecteur. S'adressant directement à lui, il lui demande d'appuyer à des endroits spécifiques, de dire des formules magiques, de souffler… faisant ainsi travailler l'enfant. Un autre titre du même auteur, Un livre (mais sans le gentil personnage cette fois) joue sur les mêmes principes en demandant à l'enfant d'appuyer sur la pastille de gauche, puis de droite… sur la plus grosse puis la plus petite... On les rassemble, on les mélange…Un outil idéal pour que les enfants intègrent ces concepts dans le plaisir et de manière tout à fait ludique.



Mention spéciale à :

Ne laissez pas le pigeon conduire le bus



MO WILLEMS, KALÉIDOSCOPE, 2006

Un autre livre interactif ! Ici, le conducteur d'un autobus doit s'absenter et confie la surveillance de son véhicule au lecteur, en lui recommandant bien de ne pas laisser un certain pigeon le conduire. Bien évidemment, l'indomptable pigeon en question profite de la situation pour tenter d'amadouer l'enfant (lecteur) et prendre possession de l'autobus convoité. C'est avec mille et une ruses, qui rappellent celles qu'utilisent les enfants pour obtenir ce qu'ils veulent (chantage, crise de larmes, pitié, etc.), qu'il s'y emploie sans que jamais le lecteur cède. Un grand coup de cœur, à lire en groupe ou tout seul. Je recommande aussi les autres titres mettant en vedette ce pigeon, soit Le pigeon trouve un hot-dog et Le pigeon veut un petit chien.

Dès 4-5 ans

Malheureusement, à cet âge, peu importe le soin qu'on ait mis à ne pas les faire entrer dans les stéréotypes, rares sont les petites filles qui ne demandent pas des livres de princesses et les petits garçons qui ne s'adonnent pas à la chevalerie, la piraterie et autre cow-boyerie.

Pétunia princesse des pets



DOMINIQUE DEMERS, DOMINIQUE ET COMPAGNIE, 2005

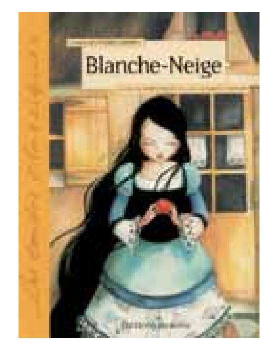
Une princesse qui pète, c'est assez sympathique, non ? Ici, Pétunia, la petite princesse parfaite, se met un jour à péter sans réussir à se contrôler. Les médecins n'y peuvent rien, elle se met à péter à tout vent. Son problème ? Un petit garçon s'offre pour le résoudre rapidement en l'amenant simplement jouer pieds nus dans l'herbe. C'est qu'elle manque de liberté cette princesse toute guindée !



Mention spéciale à :

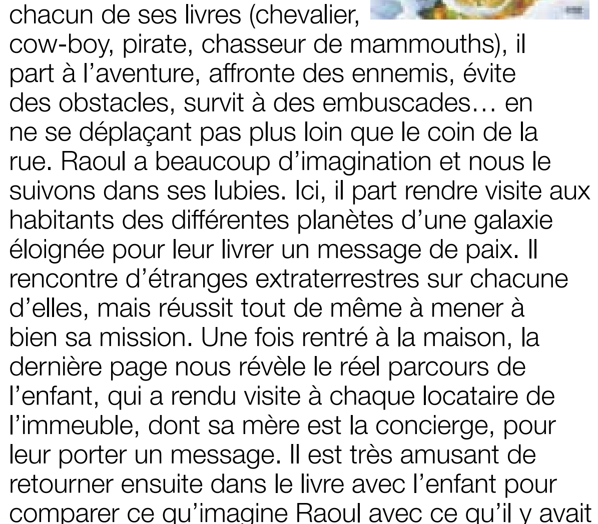
Collection « Les contes classiques »

ÉDITIONS IMAGINE



Si, malgré tout, votre petite princesse veut « une vraie histoire de princesse », je vous recommande cette collection où se retrouvent Blanche-Neige, Cendrillon, Le Petit Chaperon rouge, Le chat botté, etc. Adaptés des contes classiques par des auteurs québécois pour la jeunesse chevronnée, et magnifiquement illustrés par des illustrateurs d'ici, ces albums sauront combler vos précieuses petites Raiponce.

Raoul Taffin cosmonaute



GÉRARD MONCOMBLE, MILAN JEUNESSE, 2011

Raoul Taffin est un gamin à l'imagination débordante. Dans chacun de ses livres (chevalier, cow-boy, pirate, chasseur de mammouths), il part à l'aventure, affronte des ennemis, évite des obstacles, survit à des embuscades… en ne se déplaçant pas plus loin que le coin de la rue. Raoul a beaucoup d'imagination et nous le suivons dans ses lubies. Ici, il part rendre visite aux habitants des différentes planètes d'une galaxie éloignée pour leur livrer un message de paix. Il rencontre d'étranges extraterrestres sur chacune d'elles, mais réussit tout de même à mener à bien sa mission. Une fois rentré à la maison, la dernière page nous révèle le réel parcours de l'enfant, qui a rendu visite à chaque locataire de l'immeuble, dont sa mère est la concierge, pour leur porter un message. Il est très amusant de retourner ensuite dans le livre avec l'enfant pour comparer ce qu'imagine Raoul avec ce qu'il y avait effectivement sur chacune des « planètes ».



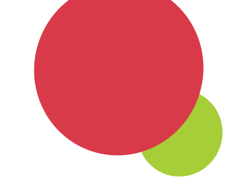
Mention spéciale à :

Alexis chevalier des nuits

ANDRÉE-ANNE GRATTON, LES 400 COUPS, 2009



Alexis fait des cauchemars toutes les nuits et maman le retrouve systématiquement dans un nouvel endroit au petit matin, ayant cherché à les fuir. Pourtant, chaque nouvelle cachette recèle son monstre qui l'attaque la nuit venue. Jusqu'au jour où il se prend en main et décide de les affronter, à l'aide de son serpent long-long bien entendu. Un récit qui peut inspirer les petits, souvent pris avec ce problème à cet âge.



Le métier de père, hors de tout mode d'emploi

Vous avez déjà entendu ces filles qui disent qu'elles rêveraient d'être un petit oiseau pour savoir comment les gars perçoivent leur rôle dans leur vie ? J'ai eu justement la chance de rencontrer sept gars, issus de quatre continents différents, à l'organisme Coopère, à Rosemont ; ils se sont révélés enchantés à l'idée de me partager leur passion commune : les voitures, le hockey, l'astronomie ? Non, leur passion pour leur rôle de père !

Le milieu s'organise, me confie Frédéric Payette, intervenant de Coopère : « Chaque organisme de paternité a son mandat et on essaie de ne pas se piler sur les pieds. Certains travaillent avec les pères en difficulté ou ayant des problématiques légales, mais nous, on a la crème sur le gâteau : les hommes viennent ici pour échanger, cuisiner et faire des loisirs ensemble ou avec leurs enfants. » Peut-on parler de l'émergence d'une société où une nouvelle génération de pères trouve ainsi une voie toute tracée ? Il semble que la réalité ne soit pas aussi simple...

Une complémentarité à redéfinir

Les spécialistes s'entendent généralement pour dire que plusieurs facteurs ont contribué au bouleversement du rôle de père au cours des dernières décennies, dont l'entrée des femmes dans le monde du travail, la critique féministe de la famille traditionnelle, la transformation des rôles dans la vie de couple et la médicalisation de l'accouchement (Lacharité 2009). D'après les observations de la psychologue Marilyne Savard, c'est avec conviction que les hommes s'engagent dans un rôle qu'ils désirent plus actif dans la vie de leurs enfants que celui de l'autorité distante du père qu'ils ont connu : « Aujourd'hui, lorsque j'interroge les futurs pères durant la grossesse, ils disent qu'ils n'entrevoient plus leur rôle aussi différemment de celui de la mère. Oui, ils veulent assumer leurs responsabilités de pourvoyeurs et contribuer à compenser le déséquilibre financier causé par le fait que la mère reste avec l'enfant. Mais ils veulent aussi être beaucoup plus : ils veulent être là pour soutenir la mère et la réconforter. Ils comptent aussi prendre le relais des mères, s'occuper de la maison, de l'enfant, même se lever la nuit ! Ils veulent faire tout ce qu'elle peut faire à la maison pour le bébé… sauf l'allaitement bien sûr. »

Ainsi, remarque également le professeur en psychoéducation Daniel Paquette, « ils veulent transmettre ce qu'ils ont aimé de leur relation père-fils, comme les batailles amicales, les jeux, mais en même temps, ils se promettent de ne plus reproduire le modèle de père distant qu'ils ont connu ». Pourtant, les hommes de chez Coopère me disent ne pas ressentir cette ambivalence au quotidien. ▸▸▸

Pour eux, leur implication auprès des enfants va de soi. Et pour Kamil, père d'origine algérienne, cette définition du rôle du père lui permet de vivre un accord beaucoup plus paisible avec ses valeurs et ses intentions profondes : « Il ne faut pas toujours se laisser prendre par les apparences à propos de ce qui se passe en Algérie. Il y a beaucoup de pères là-bas qui sont prêts à changer les couches et faire la lessive… mais pas devant les autres. Leurs parents sont souvent très présents et, devant eux, les pères essaient de préserver leur image macho. »

Le psychoéducateur Jean Hénault définit pour sa part cette situation québécoise comme une révolution plus douce que radicale, où se conjuguent le rythme des pères qui se sentent plus à l'aise à prendre soin de l'enfant lorsqu'il commence à s'exprimer plus clairement, vers l'âge de 9 mois, et celui des grands-pères qui décident de s'impliquer dans les changements de couches même s'ils n'avaient pas pris cette habitude avec leurs propres enfants. Pour certains pères aussi, il s'agit d'un rôle qui se réinvente, qui se définit avec le temps, comme ce fut le cas pour Julien, père d'une fille de 8 ans : « Au début, tu te concentres davantage sur les besoins immédiats. C'est avec le temps que tu prends du recul sur le genre d'éducation que tu veux donner. »

Cette période d'adaptation est d'autant plus nécessaire que plusieurs pères peuvent avoir l'impression de commencer à vivre leur paternité avec un certain décalage par rapport à la mère qui, durant la grossesse, a déjà pu sentir plus intimement la présence de l'enfant à naître. Comme le remarque Jean Hénault, « il est encore assez courant que la mère soit la première à prendre le congé de maternité et à jouer le rôle de «celle qui sait comment s'occuper de l'enfant». Le premier réflexe, dans les hôpitaux, est aussi encore de remettre le bébé à la mère et c'est elle qui le présente au père ». Et si les portes des cours prénataux sont maintenant ouvertes aux pères, Marilyne Savard juge que beaucoup d'améliorations seraient encore de mise en milieu hospitalier, qu'elles concernent l'espace physique consacré aux pères à la maternité ou dans les explications qui leur sont offertes : « Biologiquement, l'homme ne porte pas l'enfant, mais il supporte la mère et il pourrait sentir le besoin d'être encadré pour le faire adéquatement. » On peut espérer, au moins, que la situation a évolué depuis l'époque où Sylvain a assisté à la naissance de son enfant, il y a 12 ans : « Pendant l'accouchement, il y a un drap autour de ta conjointe. Tu ne vois rien et on te dit de ne pas bouger. En plus, on se fait regarder comme un niaiseux quand on pose une question. » Les pères rencontrés se disent pourtant disposés à prendre part le plus possible à la naissance, comme Julien qui aurait aimé qu'on lui offre des gants afin de pouvoir y participer directement.

Frédéric Payette aurait aimé lui aussi obtenir des réponses du médecin, surtout dans les mois qui précèdent l'accouchement. Cette froideur ne l'a toutefois pas empêché de vivre un moment d'une rare intensité, plus tard, lorsqu'il fut davantage intégré au rituel de la naissance : « Lorsque ma fille est née, on m'a demandé d'enlever mon chandail pour le contact peau à peau. Je sais qu'à cet âge-là, ils ne voient pas encore très clairement, mais elle cherchait quelque chose dans mon visage. On s'est regardés, yeux dans les yeux, pendant 2-3 minutes, c'était tellement beau, j'en pleurais. Je suis sûr qu'elle reconnaissait quelque chose, l'odeur ou la voix. »

Une diversité qui fait du bien

Les pères de chez Coopère ont tous en mémoire des moments privilégiés où ils se sont sentis reconnus par leur enfant, et où ils sont parvenus à l'apaiser notamment par leur odeur, leur voix ou leur énergie. À ce propos, durant sa carrière de chercheur, Daniel Paquette a découvert, autant chez des bébés humains que chez les primates, beaucoup d'autres liens très intimes de parentage qui se sont construits avec le temps et qui viennent déboulonner, selon lui, le mythe que le lien d'attachement harmonieux doit systématiquement s'établir avant tout avec celle qui a porté l'enfant ou encore par l'acte d'allaitement : « Le bébé non plus ne s'attache pas encore avant la naissance parce que, pour qu'un attachement se crée, il faut d'abord avoir une réponse apaisante à ses besoins de la part d'une personne significative ; mais le fœtus ne ressent pas encore ce genre de besoins : il s'attache, quel que soit l'être qui prodiguera ces soins bienfaisants. C'est un moyen de protection de l'espèce. Cela est vrai pour tous les mammifères. »

Alexandre Dubert, directeur de Coopère, a également pu constater que le malaise, au moment de se retrouver seul avec l'enfant, n'est pas non plus le propre du père. « Quand ma première est née, je l'attendais comme le Messie; je m'en suis beaucoup occupé. Lorsque je suis retourné travailler, ma blonde a perdu ses repères. » Les multiples possibilités d'implication, surtout avec une conjointe épuisée par les premières semaines avec l'enfant, remettent aussi en question, aux yeux de Jean Hénault, l'idée que le moment de l'allaitement doit nécessairement donner lieu à une fusion exclusive entre la mère et l'enfant : « L'allaitement n'est pas qu'un acte, c'est une séquence, allant du moment où l'on va chercher l'enfant qui pleure, où on regarde s'il n'a besoin de rien d'autre, jusqu'au rot. »

Les trois spécialistes rencontrés assurent d'ailleurs que le père a déjà beaucoup à offrir à son enfant dès ses premiers mois, surtout en ce qui a trait au développement de son autonomie. « L'enfant a une motivation pour l'autonomie, mais l'environnement social peut y contribuer grandement. Le fait de conjuguer deux façons d'apprendre multiplie les occasions d'apprentissages, lui montre qu'il existe d'autres relations possibles, d'autres personnes que sa mère, aussi. Il n'est donc plus seul dans sa bulle avec sa mère et il existe plus d'une manière de répondre à ses besoins », précise Jean Hénault. Daniel Paquette insiste également sur cette autre dynamique que peut apporter le père, relative à la découverte et à l'autorité protectrice, tout à fait complémentaire, selon lui, de l'attitude plus réconfortante associée habituellement à la mère, de même qu'aux autres primates en situation de maternage : « Lorsque j'ai commencé mes travaux de recherches sur les pères, j'ai constaté que les mères en faisaient plus sur presque tous les points pour leurs enfants sauf en ce qui a trait aux jeux physiques, lorsque le père lance l'enfant dans les airs, par exemple. Mais ces jeux sont perçus souvent négativement par les mères parce qu'elles s'inquiètent pour leurs enfants. Pourtant, l'attitude des pères, naturellement davantage portés vers la prise de risques, invite l'enfant à en prendre aussi, ce qui est nécessaire pour développer son autonomie. »

Malgré cette distinction théorique des rôles, les pères de Coopère ne semblent pas démontrer plus de scrupules à révéler leur plaisir de jouer avec leur enfants que leur soucis de les réconforter : « Moi, je voulais apprendre à mes enfants à se sentir en sécurité, qu'ils sachent qu'on est là, derrière eux, même lorsqu'ils deviendront plus indépendants et se retrouveront à l'extérieur et seront plus grands », affirme Kamil. Et, comme plusieurs pères qu'a pu rencontrer Marilyne Savard lors de ses recherches, Julien se dit très fier des valeurs de sa lignée maternelle qu'il peut transmettre à sa fille : « L'héritage que j'aimerais transmettre à mes enfants est l'esprit de famille qui me vient de ma mère. Avec elle, on parlait beaucoup d'éducation. » Comme d'autres pères du groupe, il aborde également spontanément l'aspect de la communication avec les enfants, qui fut, jusqu'ici, considéré comme une des spécialités maternelles. Ils y mettent davantage l'accent, il est vrai, sur les questions d'affirmation de soi et de cohérence que de vocabulaire et de structure : « Ce qui me rend le plus fier dans ma relation avec ma fille, c'est la relation sincère qui s'est instaurée entre nous deux. Elle sait qu'elle peut me dire «non» ». ▸▸▸



> **L'attitude des pères, naturellement davantage portés vers la prise de risques, invite l'enfant à en prendre aussi, ce qui est nécessaire pour développer son autonomie.**

Quoiqu'il en soit, autant les spécialistes que les pères s'entendent sur le fait que c'est avant tout la diversité de ces personnes significatives, qui sauront agir et jouer un rôle significatif dans la vie de l'enfant qui est essentielle, et non pas leur sexe biologique : « L'important n'est pas tant de suivre le modèle de la famille traditionnelle, mais que, parmi les proches de l'enfant, se trouve quelqu'un en mesure d'assumer davantage le rôle réconfortant traditionnellement associé à la mère et un autre rôle associé à la prise de risques et à l'autorité, même s'il s'agit d'une famille homoparentale ou de l'entourage d'un parent monoparental. En couple, il est fort possible aussi d'inverser les rôles. », conclut alors Daniel Paquette.

L'engagement, entre modèle et tradition

Toutefois avant de parvenir à réaliser son idéal de sollicitude paternelle auprès de l'enfant, le premier défi est d'abord d'avoir la latitude nécessaire pour développer ce lien privilégié, ce qui n'est pas toujours une tâche facile, admet Marilyne Savard : « Tout comme les mères qui souhaitent être suffisamment présentes, les pères que j'ai rencontrés sont préoccupés par la question d'une présence affective et quotidienne suffisante pour l'enfant. » Mais pour y parvenir, ils doivent parvenir à se trouver une place dans la bulle mère-enfant, une place à eux, qui n'est pas celle de la mère. Les pères de chez Coopère semblent généralement prendre conscience qu'ils ne sont pas les seuls à devoir puiser dans toutes leurs ressources pour demeurer le parent qu'ils veulent être et à avoir besoin de soutien ; ils ont tous, en effet, leurs épisodes de négociation des rôles à raconter. Certains imposent leur désir de faire partie de la vie de l'enfant un peu plus que d'autres, mais nombreux sont ceux aussi qui disent espérer que l'on fasse appel à leur compétence : « Ce qui est le plus difficile pour ma conjointe, c'est l'isolement, de devoir se consacrer constamment à l'enfant. Elle essaie de sortir, de voir des copines qui ont des enfants aussi, mais elle aimerait avoir plus de temps pour prendre soin d'elle. J'essaie de l'aider en prenant la relève. Dès que j'arrive, j'ai un bébé qui me tend les bras. Je m'en occupe, j'essaie aussi de faire les commissions et la laisser se reposer. Si elle a besoin de parler, j'essaie d'être là aussi, c'est important que je puisse l'aider à briser son isolement. Parfois, je lui dis de sortir, je sais que cela lui ferait du bien, mais elle ne veut pas. Elle ne se sent pas encore capable de s'éloigner de la petite trop longtemps », constate toutefois Frédéric Payette.

Mais la mère est-elle toujours prête à partager ou diversifier son rôle auprès de l'enfant ? N'a-t-elle ▸▸▸

pas le sentiment de céder sa place dans une relation dont elle rêve parfois depuis longtemps ? Les recherches de Marilyne Savard lui ont permis de constater des réponses assez hétérogène à cette question, mais aussi d'entrevoir un certain malaise de la part de beaucoup d'hommes qui ne se sentent pas nécessairement sur un pied d'égalité lorsque vient le temps de s'affirmer à propos des enfants : « La plupart des participants à mon étude ont souffert du manque de dialogue dans leur famille lorsqu'ils étaient jeunes, mais ils arrivent avec cette volonté d'être différents devant une femme qui a un héritage à elle, qu'elle entend bien transmettre à ses enfants. » Tout en s'affirmant, les nouveaux pères aimeraient donc aussi se sentir soutenus dans leurs moments de maladresses ou de détresse. Certains cherchent alors des ressources du côté de la psychologie populaire, mais se trouvent confrontés à une littérature riche en travaux sur les pères problématiques ou agresseurs, mais bien pauvre encore en ouvrages sur les bons pères ordinaires. De toute façon, selon Jean Hénault, la théorie a ses limites pour apprendre à être père. « C'est une question de pratique, ce n'est pas vraiment dans les livres ni en étudiant en psychoéducation que l'on apprend cela ! Tu as besoin d'une conjointe qui a assez d'ouverture pour comprendre que tu puisses y parvenir à force d'essais et d'erreurs. »

« Le fait d'avoir un accès limité à l'enfant peut mener inconsciemment au désengagement. Même s'il y a de nombreux moments de «permis» pour favoriser l'engagement, il faut que le contact ne se fasse pas seulement comme et lorsqu'elle le désire », prévient Daniel Paquette. Un principe qui, malheureusement pour Julien, est devenu réalité. « On se dit que l'on a notre routine et, pour ne pas la déranger, on laisse passer et on ne règle plus les problèmes. On se retire trop vite et on prend le risque que chacun demeure sur un ressentiment. Cela m'a mené à une situation de monoparentalité une fois. Si c'est à refaire, je vais m'engager davantage. » Ironiquement, c'est dans la monoparentalité qu'il a pu explorer davantage le modèle de père qu'il voulait devenir : « Idéalement, il aurait fallu parvenir à le faire en couple, sans s'étouffer. »

Avant de plonger pleinement dans le défi de la paternité, Marilyne Savard observe que certains pères sont d'ailleurs portés à prendre du recul avec la vie conjugale avant l'arrivée de l'enfant, en s'investissant davantage hors du couple, dans leur vie sociale ou professionnelle. « C'est un peu comme s'ils considéraient qu'ils vont se sentir plus à l'aise dans leur siège de père s'ils commencent par bien asseoir leur identité masculine. Mais ce n'est pas évident de comprendre ce qu'ils veulent vraiment exprimer lorsqu'ils font cela. Est-ce la peur de perdre une liberté ou de répéter les schémas du passé qui les ont fait souffrir ? Mais on peut considérer aussi qu'il s'agit d'une période de transition définitive vers la vie adulte. »

Daniel Paquette considère toutefois que l'on juge parfois plutôt sévèrement le rôle du pourvoyeur : « Présent ou non, un père qui contribue financièrement peut faire la différence puisque les ressources financières peuvent permettre de répondre autrement aux différents besoins de l'enfant (gardiennage, cours particuliers, spécialistes, etc.), sans compter les difficultés à joindre les deux bouts qui touchent beaucoup de mères célibataires et qui les rendent plus tendues, moins disponibles psychologiquement pour les enfants. Pourquoi alors devrait-on dénigrer le rôle du pourvoyeur qui pourrait aider à mieux affronter ces difficultés ? » Ces activités professionnelles n'empêchent d'ailleurs en rien Ricardo de trouver un grand réconfort et une grande fierté dans le fait de retrouver sa famille au retour du travail : « Ma fille de 3 mois avait pleuré toute la journée et est tombée endormie dans mes bras, dès mon arrivée du travail. Là, j'ai su qu'elle me reconnaissait et que j'étais important pour elle ». Les pères d'enfants plus âgés semblent aussi très fiers de partager leur expertise professionnelle avec leurs enfants, qu'ils soient professeurs ou ouvriers : « Ma conjointe et moi sommes séparés et je joue encore le rôle du pourvoyeur, mais cela ne m'empêche pas d'être présent dans la vie de mon enfant. Je suis un gars manuel et mon enfant, même s'il n'est pas très bon à l'école, sait faire beaucoup de tâches manuelles. Lorsqu'il se sent moins bon, je lui dis : «Combien de personnes dans ta classe savent comment brancher des fils pour poser un plafonnier ?» », raconte Sylvain.

Daniel Paquette assure que l'important, quels que soient les choix de la famille, est que l'enfant trouve à ses côtés une personne significative. Il insiste aussi sur le fait qu'il incombe à celui qui reste auprès de l'enfant de préserver « l'image symbolique » du parent qui passe de longues heures hors de la maison : « Si le père travaille beaucoup, la mère peut transmettre l'image d'un père distant ou au contraire celle d'un père engagé qui travaille fort pour ses enfants. On remarque que, chez les enfants de militaires qui voient partir leur père en mission durant plusieurs mois, l'image paternelle demeure parfois très positive. » D'ailleurs pour Julien, comme pour les autres pères de Coopère, l'image d'homme et de père qu'il laisse à sa fille demeure une préoccupation de premier ordre : « Je veux lui donner un bon modèle masculin et cela joue dans la façon dont je vais me comporter avec les femmes et c'est maintenant d'autant plus important de m'assurer que celle avec qui je pourrais m'engager ait les mêmes valeurs que moi. »

Pas si mauvais, la négociation

Dans cette société en pleine évolution, nouveaux pères et nouvelles mères n'ont donc plus vraiment le choix de jouer le rôle de précurseurs, dans un milieu qui n'ose pas toujours ouvertement les critiquer, mais qui a l'habitude d'un autre fonctionnement : « Ce n'est pas facile pour tout le monde d'assumer le congé de paternité, devant les pairs et encore plus devant les patrons qui sont souvent d'une autre génération. Ils peuvent avoir peur d'être jugés. Et s'ils s'investissent, vont-ils être capables d'être des bons pères, d'avoir le sentiment d'une vie accomplie ? Dans le couple, qui sacrifie quoi ? Et à quel prix ? Ce sont des questions qui ne touchent plus seulement les hommes », fait remarquer Marilyne Savard.

Les parents arrivent donc immanquablement au moment du bilan où chacun doit reconnaître là où il se sent bien et se sentira le plus utile, dans un contexte où parfois, souligne Daniel Paquette, la pression sociale n'a fait que changer de cible, passant de la critique des femmes qui travaillent à la critique de celles qui choisissent de rester à la maison. Ces remises en question et la nécessité de travailler ont sans doute amené une répartition des tâches plus équilibrée, selon lui : « Mais le temps consacré au travail a augmenté, alors on passe de moins en moins de temps avec les enfants. Est-ce que l'enfant y a gagné en retour ? » se demande-t-il. Cet équilibre est d'autant plus difficile à trouver que la nouvelle génération de parents est plus consciente que jamais de l'importance de protéger la vie intime afin de préserver l'envie de s'engager à long terme dans la vie de famille, ce que reflètent bien les propos de Frédéric Payette : « Je crois que ce qui est le plus difficile pour un parent aujourd'hui, dans la paternité, autant que dans la maternité, c'est l'équilibre travail-famille, ou plutôt, l'équilibre travail-famille-amibelle-famille-temps pour soi. Tu sais que pour donner le meilleur de toi-même, tu as besoin de te ressourcer, seul, avec ta blonde, avec ta petite famille, mais ce n'est pas évident d'y parvenir. »

L'enfant a une motivation pour l'autonomie, mais l'environnement social peut y contribuer grandement. Le fait de conjuguer deux façons d'apprendre multiplie les occasions d'apprentissages, lui montre qu'il existe d'autres relations possibles, d'autres personnes que sa mère, aussi...

Et ces choix, les parents doivent les affronter plus seuls que jamais, dans une culture où la possibilité d'offrir des modèles variés à l'enfant ne va pas toujours de soi : « Alors que dans plusieurs cultures, il est normal que tout l'entourage participe à l'éducation et présente une grande diversité de rôles à l'enfant, dans notre culture, les parents se retrouvent souvent beaucoup plus isolés de leur environnement familial et social ; alors, une mère qui n'a pas le soutien d'un conjoint se retrouve dans une position beaucoup plus difficile, son enfant aussi », mentionne Jean Hénault. Cette situation augmente également la difficulté pour les pères et les mères de trouver eux-mêmes des modèles qui les inspirent.

Et si la famille élargie, et plus spécifiquement les beaux-parents, sont en mesure d'apporter leur soutien, cela constitue un autre des éléments à travers lesquels le père doit trouver sa place auprès de l'enfant, mais aussi auprès de la conjointe, ▸▸▸

surtout lorsque la belle-famille se montre trop envahissante. Mais, assure Marilyne Savard, celle-ci peut aussi jouer un rôle très bénéfique pour le couple : « Il y a d'autres cas où le père sait qu'il ne sera pas aussi présent qu'il le voudrait et est très content de la présence de la belle-mère. Il peut aller jusqu'à la solliciter, de même que la conjointe. L'équilibre dépend grandement de savoir si le couple était déjà très «poreux» et accessible aux influences extérieures ou s'il avait déjà ses limites bien établies. »

Il existe bien d'autres formes de soutien social à la parentalité, mais Daniel Paquette considère qu'il est inutile d'appliquer aux hommes seulement les modèles conçus pour les femmes : « Juste les faire discuter et apprendre autour d'une table, cela ne suffit pas, mais si vous mettez 7 ou 8 pères ensemble, avec leurs enfants, à faire une activité, vous verrez qu'ils apprendront très vite par modelage. C'est beaucoup plus efficace pour eux que des trucs centrés sur les émotions. » Il serait peut-être étonné de voir les hommes de Coopère se rencontrer pour échanger sur les problèmes de devoirs et d'alimentation, sur les techniques pour changer un enfant, ou encore sur les négociations avec leurs conjointes : « Il y a beaucoup d'autres situations où les pères se rencontrent, comme au parc, mais ils ne seront pas portés à échanger. Ici, j'ai appris que je ne suis pas le seul à avoir un enfant qui bouge. Un père m'a conseillé de lui faire essayer la lutte. Cela a beaucoup aidé », raconte Sylvain.

« On a quand même de la chance. Au Québec, on a des hommes qui parlent, qui valorisent le dialogue beaucoup plus qu'ailleurs, cela vaut la peine d'écouter », suggère Marilyne Savard, même si elle reconnaît que ces remises en question peuvent sous-tendre une petite rivalité dans le couple : « Je dirais plutôt qu'elle est impliquée avec son conjoint dans une rivalité presque fraternelle : chacun essaie d'y trouver sa place », précise-t-elle. Et dans bien des circonstances, comme dans la vie de Kamil, on peut supposer qu'elle pimentera la vie de la famille sans trop laisser de dommages. « Lorsque mes filles veulent quelque chose, même si c'est juste un verre de jus, et qu'elles sont portées à me le demander à moi plutôt qu'à leur mère, je fonds. »

Et même lorsque les reproches se font moins doux, les recherches récentes suggèrent qu'ils peuvent trouver leur raison d'être dans la construction de la dynamique familiale. D'après des études récentes (Favez, Frascarolo 2011), les familles qui mentionnaient plus d'insatisfactions conjugales au moment de la naissance, et qui, pensent les chercheurs, étaient plus à même de révéler leurs frustrations devant la situation nouvelle qu'ils devaient affronter ensemble, sont statistiquement celles qui parviennent à créer les meilleures alliances pour le développement de l'enfant dans les 18 mois qui suivent. Daniel Paquette en vient même à penser que ces divergences, si elles sont bien gérées, constituent non une faiblesse, mais une force qui révèle la complémentarité des partenaires, pas toujours facile à admettre à première vue, dont le grand gagnant, finalement, est l'enfant : « Je me souviens d'un jour où ma fille est tombée au parc et est venue me voir sans pleurer. Je lui ai embrassé le genou, je lui ai dit que ce n'était pas si grave et elle est retournée jouer. Lorsque sa mère est venue nous rejoindre, ma fille a fondu en larmes et ma conjointe l'a réconfortée. Sur le coup, je me suis demandé si j'avais été adéquat dans ma réponse. Mais, avec du recul, je me dis que ma fille a appris qu'un bobo, ce n'est pas la fin du monde et elle a eu la chance d'avoir une mère qui a su écouter ses émotions. Elle a eu le meilleur des deux mondes. »

Un merci chaleureux à :

Marilyne Savard, chercheure doctorante au département de psychologie de l'UQAM et psychologue au département de psychiatrie de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont et en pratique privée au 438-288-0300

Daniel Paquette, professeur en psychoéducation à l'Université de Montréal, http://psyced.umontreal.ca
Jean Hénault, psychoéducateur et coordonnateur au soutien professionnel à L'Ordre des psychoéducateurs et des psychoéducatrices du Québec www.ordrepsed.qc.ca

Alexandre Dubert, directeur, Frédéric Payette, intervenant, ainsi que les pères de l'organisme Coopère : Sylvain, Ricardo, Carlo, Kamil, Julien.

Sources citées:

Favez, Nicolas, France Frascarolo (2011) « Le Développement des interactions triadiques mère-père-enfant », Médecine et Hygiène, no 4, vol. 23, pages 359-377
Lacharité, Carl (2009) « L'expérience paternelle entourant la naissance sous l'angle du discours social », Enfance, famille, génération, no11, pi-x

Lecture recommandée :

Jean-Marc Deslauriers et al (2010) Regards sur les hommes et les masculinités. Comprendre et intervenir, sous la direction entre autres de, éditions PUL, Québec, 428 p.

Coups de cœur et indispensables au pays des bébés

Quels sont donc les coups de cœur des mamans branchées ? Les incontournables des papas cools et convertis ? Les indispensables des bébés choyés et réputés exigeants ? Après de sérieuses enquêtes au pays des bébés, voici, pour 2014, les produits vedettes et préférés de mes collaboratrices

Suggestions recueillies par LILIANA URIBÉ



Couverture en bambou « Daydream » de Aden + Anais

Et pourquoi ne pas gâter maman ? Après avoir chouchouté nos bébés avec sa mousseline de coton si douce et confortable, Aden + Anais a pensé aux mamans avec ses couvertures 4 épaisseurs de mousseline de coton ou de bambou format adulte. Maman aimera s'y emmitoufler avec ou sans bébé, confort absolu garanti !

Slumber Buddies

Slumber Buddies projette un joli ciel étoilé tout en apaisant bébé avec les mélodies de plusieurs berceuses, le son de battements de cœur ou des bruits de la nature. Trois options de couleurs apaisantes et trois choix de modèle : abeille, papillon rose et grenouille. Arrêt automatique après 30 minutes.





Le Lulaclips

Un produit simple et génial, il fallait y penser. Le Lulaclips nous procure une paire de mains supplémentaire pour quelques dollars. Avec ces petits aimants qui s'attachent sur le côté du siège d'auto, vous n'aurez plus à vous battre pour trouver les ganses sous bébé. Vous n'aurez qu'à déposer bébé dans sa coquille et à l'attacher tout doucement.



Le stérilisateur Bert and Bratt

Sous ce joli petit oiseau, se cache un stérilisateur portatif pour vos suces et vos petits jouets. Vous pouvez le laisser dans le sac à couches et, si bébé échappe sa suce par terre, il suffit de la mettre dans le Bert & Bratt : en quatre minutes, les germes sont tués à 99 %. Pratique pour les ballades au parc et les voyages à l'étranger, ou l'eau n'est pas toujours potable.



Blooming Bath

Doux et souple, le Blooming Bath s'installe parfaitement dans tous les types de lavabo ou d'évier, pour une expérience de bain confortable et sans danger. Il est durable et facile à nettoyer et à sécher. Le Blooming Bath est fabriqué avec une doublure faite à 100 % de polyester résistant, respirant,. Il est aussi garni de polyuréthane en mousse. Tous les matériaux utilisés par Blooming Bath ont été testés et approuvés pour une utilisation avec des bébés. Disponible en jaune, bleu, ivoire et rose.



La camisole Naked tank

Idéale pour un allaitement discret sans investir dans des vêtements destinés à l'allaitement, cette camisole se porte avec n'importe quel chandail et soutien-gorge et permet de cacher son ventre tout en allaitant. Elle est disponible en tailles allant de X-petit à xxxxxL et en coton ou en bambou.

Baby wrappers - serviette pour bébé bras libre pour maman

Serviette de bain pour bébé que l'on porte comme un tablier afin d'avoir les mains libres. Les « baby-wrappers » sont si uniques et si polyvalents que vous n'allez jamais plus vous servir d'une autre serviette de bain. Cette serviette est faite de coton doux et absorbant et s'attache autour de votre cou. Lorsque l'heure du bain est terminé, levez simplement votre bébé vers votre torse et enveloppez-le.





Poussette Indie de Bumbleride

Poussette tout-aller idéale offrant un confort maximum dès la naissance, mais tout aussi bien conçue pour les plus grands. Facile à utiliser, légère et compacte, elle répond à la plupart des besoins. La poussette qui vous promet de vivre de belles et grandes escapades !

Chapeau avec protection UV de Sterntaler

Cette compagnie détient le plus haut sceau de qualité pour tissus : OEKO-TEX-100. Il garantit que tous les matériaux utilisés sont exempts de substances nocives. Ces chapeaux fabriqués avec des tissus anti-UV offrent aux enfants une protection sûre contre les rayonnements dangereux du soleil .Que ce soit pour nouveau-né, fillette, garçon ou adolescent, les chapeaux s'ajustent selon la tête de l'enfant et quelques chapeaux sont même réversibles.



Housse pour siège d'auto de bébé

Ce produit est aujourd'hui reconnu partout dans le monde pour le confort, la commodité et la sécurité qu'il procure. Un rabat perméable à l'air protège le visage du bébé lors du transport à l'extérieur. Deux fermetures éclair permettent d'accéder facilement au bébé et aux attaches de sécurité. Fait d'un matériel imperméable en microfibres, rembourré avec du molleton doux et confortable. Parfait pour toute l'année. Entretien facile - peut être lavé et séché à la machine.



Chandail C'est pour quand

Vous cherchez une façon originale d'annoncer l'arrivée d'un nouveau bébé ou tout simplement de confirmer le mois de naissance prévu ? Le chandail « C'est pour quand » créé et confectionné au Québec est à la fois confortable et agréable à porter.
Créé et disponible chez mereet-mousses.com !



Un grand merci à mes collaboratrices :

Amélie et Véronique des boutiques CÂLINS ET POPOTIN
514 670-3131 450 937-4414 450 332-2323
www.calinsetpopotin.com

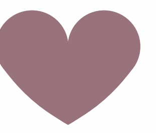
Caroline de la BOUTIQUE L'ENFANTILLON
450 978-9199
www.lenfantillon.com

Claude Rossignol de la Boutique LILI + THÉO
514 544-7181
www.lilitheo.com

Isabelle Bleau de la Boutique MÈRE & MOUSSES

450 674-0326
www.mereetmousses.com





Un jour, alors que je faisais des courses avec mes enfants, nous avons entendu un bébé de 8 ou 9 mois hurler à s'époumoner dans la section fruits et légumes. Mes enfants ont accouru vers le petit pour répondre à ses pleurs.

Par MITSIKO MILLER, CPC

Suivre son cœur

Décoder les pleurs et les comportements

Parce que, oui, dans notre famille, nous avons la ferme conviction qu'un bébé communique avec les outils qu'il possède : par ses pleurs et, plus tard, par ses comportements. Les pleurs peuvent dire tant de choses, lorsque nous prenons le temps de les décoder : « J'ai besoin de tendresse », « J'ai froid », « J'ai faim », « J'ai peur », « J'ai mal ». Lorsque nous écoutons attentivement et prenons le temps d'observer, nous remarquons alors qu'un bébé exprime très clairement ses besoins. Mais parfois, nous ne comprenons pas ni ne pouvons empêcher les pleurs : entre autres, lorsqu'ils sont fatigués ou qu'ils ont des « coliques ». Dans ce cas, notre présence empathique, notre voix douce et la chaleur de nos bras les soulagent et les rassurent.

C'est ainsi que mes enfants ont été élevés et c'est la raison pour laquelle ils ont bien du mal à saisir pourquoi un parent ne répondrait pas aux pleurs de son bébé.

Bien sûr, il y a une myriade de raisons pour lesquelles les parents y deviennent moins réceptifs. Certains se sentent dépassés, épuisés ou stressés parce que leur enfant pleure beaucoup, ou parce qu'ils n'ont pas beaucoup de soutien autour d'eux. Par survie, ils font le choix de se donner un peu de répit.

En revanche, d'autres croient que c'est ainsi « qu'il faut faire », parce que cette pratique commune est encouragée pour éviter de « gâter » le bébé. Ma compréhension de l'idéologie derrière cette croyance repose, entre autres, sur le postulat behavioriste de John B. Watson supposant qu'un être humain doit être conditionné par son environnement(comme en témoigne la célèbre expérience menée par ce psychologue sur le (pauvre !) petit Albert B. en 1920).

La recherche actuelle prouve très souvent le contraire (car les recherches sont souvent faites en fonction des croyances des scientifiques émettant ces hypothèses). En somme, la tendance actuelle des recherches est vers la reconnaissance de la vie émotionnelle du bébé, que nous découvrons petit à petit depuis vingt ans, à travers l'intelligence émotionnelle et la neuroscience. Dans cet esprit, le neuropsychiatre Daniel J. Siegel démontre dans ses livres que d'être à l'écoute des besoins de son bébé et de soi encourage la relation d'attachement, aidant l'enfant à développer son autonomie et son intelligence émotionnelle.

Un enfant émotionnellement intelligent

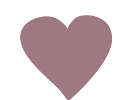
Selon John M. Gottman, ambassadeur de l'intelligence émotionnelle, le début de l'apprentissage de l'intelligence émotionnelle des enfants commence à la naissance : « Même lorsque les bébés sont encore dépendants, les parents peuvent inculquer l'importance de l'intelligence émotionnelle. Par notre réponse à leurs pleurs, le nourrisson comprend que toute émotion possède un dénouement, qu'il est possible de passer d'une émotion de détresse, de colère et de peur à un sentiment de confort et de rétablissement. Les bébés dont les besoins ne sont pas satisfaits, ont, dans leur cas, peu de chance d'apprendre. (…) Ils rentrent souvent dans un état passif et non-expressif la plupart du temps. Mais lorsqu'ils se fâchent, ils manquent de contrôle de soi, car personne ne les aide à cheminer d'un état de détresse vers un état de confort. Personne ne leur a appris comment se réconforter par eux-mêmes. »

Guider avec amour

J'estime, en effet, que notre rôle de parent n'est pas d'ignorer les communications de nos enfants, mais de les guider avec amour : les soutenir et les aider à se découvrir pour mieux se comprendre, s'épanouir et choisir des moyens de communiquer plus adaptés à la vie en groupe et à la société – en fonction de leur âge et de leur unicité.

Nous, les parents, sommes des phares qui accompagnons notre enfant vers l'autonomie et la responsabilisation en fonction de leurs capacités personnelles, leur tempérament et leur niveau de maturité développementale. Selon moi, la nature joue en notre faveur : elle nous a dotés d'une intuition parentale qui nous aide à rester à l'écoute, dans la flexibilité et l'ouverture. Nous pouvons ainsi accompagner nos enfants pour que la famille (parents et enfants) développe sa résilience face à ce qu'elle ne peut pas changer et apprenne à ajuster ce qu'elle peut « changer », dans le respect et l'équilibre de tous.

Je crois qu'un enfant qui a été entendu et dont les besoins sont pris en considération possède une confiance en soi et en son parent qui lui permettent de grandir à son plein potentiel : explorer le monde et bâtir la charpente de son être unique. Du moins, c'est mon expérience et celle de bien des familles autour de moi. ▸▸▸





Attachement et bienveillance, les mal compris de la parentalité

L'ennui, c'est que cette vision de la parentalité est souvent mal comprise. Il y a tant de parents, qui, au nom de la parentalité proximale, répondent aux besoins de leur bébé au détriment des leurs, et finissent par s'épuiser. L'attachement proximal est difficile à appliquer parce qu'il demande de penser autrement. Mais vraiment. Il demande de la réflexion, du recul, de la créativité (focaliser sur l'apprentissage et non sur les erreurs que nous faisons), de l'investissement en temps pour trouver des solutions qui tiennent compte des besoins des parents ET des enfants. Il demande souvent que nous pensions hors du cadre : essayer, ajuster, réessayer, écouter, observer, être plein de compassion pour soi, se pardonner, questionner, faire le bilan de ses valeurs senties, apprendre à demander du soutien autour de soi et à communiquer pour trouver des solutions réalistes et concrètes pour créer l'environnement favorable pour SA famille unique.

> Fais ce que ton cœur te dit de faire. De toutes les façons, on te critiquera.
>
> Éléanor Roosevelt

Il en est de même avec la bienveillance et la parentalité positive. Elles sont souvent confondues avec le laxisme parce que plusieurs parents trouvent difficile d'accompagner leurs enfants émotionnellement et certains ne font pas la distinction entre « besoin » et « désir ».

Comment gérer la colère ? Quand dire « non » ? Comment ? Quand est-ce que mon enfant pleure de détresse ? Quand est-ce tout simplement une déception de n'avoir pas pu combler ses désirs du moment ? Un parent qui sonde son cœur, se fait confiance, connaît les préférences de son enfant ainsi que les siennes et connaît bien ses limites authentiques, sera en mesure de faire la distinction.

La voie du cœur, le chemin d'une vie

Ouf, vous me direz… Quel contrat !
Oui, c'est un investissement de longue haleine. C'est le chemin du cœur : une manière de vivre qui nous mène souvent hors des sentiers battus (et hors de notre zone de confort) en poussant la réflexion et notre cohérence intérieure toujours un peu plus loin. Réflexion, comme…Qu'est-ce qu'un désir ? Une manière spécifique de combler un besoin. Comme, manger un biscuit. Quel est le besoin rattaché à cette stratégie ? Manger. Est-ce notre rôle de combler les désirs de nos enfants ? Non.

Mais un bébé peut-il avoir des désirs ? Je crois qu'un bébé est dépendant de nous, point final. Un bébé a besoin de nous pour satisfaire ses besoins et possède des capacités plus limitées qu'un enfant de quatre ans… Guidons nos enfants vers l'autonomie en fonction de leur capacité !

En grandissant, un enfant sera physiologiquement apte à attendre davantage et se sentira suffisamment entendu pour accepter de coopérer avec joie et même d'entendre un « non », même s'il proteste. Il sera capable d'être accompagné à travers sa colère et sa déception pour trouver une stratégie acceptable pour tous pour considérer les besoins derrière ses désirs. Tout cela dans le respect, la présence et la dignité pour tous.

Dilemme : appréciation ou intuition ?

Mais revenons à cette maman. La mère continuait à faire ses courses en laissant son enfant pleurer dans la poussette, l'air nerveux. Elle fut extrêmement surprise de voir mes enfants faire des bouffonneries pour lui changer les idées.

J'imagine qu'elle luttait intérieurement entre son besoin d'approbation auprès des autres pour montrer ses compétences de mère et son envie de prendre son fils dans ses bras. Je voyais à quel point elle souffrait intérieurement face à ce dilemme, et son inconfort était palpable dans l'air. C'est pourquoi, lorsqu'elle a croisé mon regard, je lui ai fait un sourire signifiant « C'est difficile ce que tu vis ! Tu te cherches et tu trouveras ta propre voie en temps et lieux. Fais-toi confiance, ma chère. »

Parent naissant, explorez votre voie unique !

Lorsque nous sommes parent naissant, nous expérimentons, nous tâtonnons parfois dans toutes les directions. Je me souviens de cette période où, encore jeune maman, je me cherchais. Qui suis-je ? Qu'est-ce que je souhaite pour mes enfants ? Quel est mon rôle de maman ? Dois-je répondre aux pleurs de mon bébé ? Il m'est arrivé d'essayer des techniques absurdes de contrôle de comportements apprises dans des livres, lorsque mon fils faisait des crises et que je ne savais pas trop quoi faire. J'ai très vite compris que ces techniques « toutes les tailles » allaient à l'encontre de mon intuition et nourrissaient mon sentiment d'impuissance face à ce que je vivais. Et je ne me sentais vraiment pas bien à appliquer une méthode qui ne me ressemblait pas.

Faites-vous confiance, écoutez votre cœur

La psychologue et représentante de la parentalité positive en France résume cette approche en une phrase : « Faites-vous confiance, écoutez votre cœur ! »

J'ai mis du temps à me faire confiance : c'est en me questionnant et en observant ce qui ne marchait pas dans ma vie de parent et en ajustant mon tir que j'y suis parvenue. Je me souviens même d'avoir menti pour qu'on me laisse tranquille, car la pression était trop forte ! Je me souviens de tous les conseils confondants que tout passant se permettait de me lancer, des regards désapprobateurs, des jugements qui fusaient dans toutes les directions, peu importe ce que je faisais. Des conseils à en plus finir sur le sommeil, la discipline, le type de chaussures à acheter, les vitamines à prendre, les couches à acheter, les livres à lire.

Ces moments d'embarras et d'inconfort ont été très constructifs pour moi, car ils m'ont aidée à me poser des questions fondamentales : Qu'est-ce que je veux véhiculer à mon enfant ? Comment puis-je l'aider à devenir un jour un adulte équilibré, épanoui et responsable ?
Ils m'ont aidée à mieux me connaître et à devenir plus confiante dans mes compétences ; bref, écouter mon cœur et poser des gestes en alignement avec mes valeurs à moi.
Et lorsque je vois mes grands enfants si empathiques et éveillés, je me dis : ça en valait vraiment la peine !

Références :

- Isabelle Filliozat, Au cœur des émotions des enfants
- John M. Gottman, Raising an Emotionally Intelligent Child
- Daniel J. Siegel, Parenting from The Inside Out

Mitsiko est coach et mère parfaitement imparfaite de deux maîtres zen de 9 et 11 ans. Avec Projet famille en harmonie (SVP faire lien vers www.familleharmonie.com), elle accompagne parents et enfants pour les aider à vivre leur harmonie.



LE RÉPERTOIRE DE BONNES ADRESSE 2014

Nous avons fait de notre mieux pour vous offrir des répertoires aussi précis que possible. Si nous avons oublié des détails, activités ou établissements que vous aimeriez voir inclus dans le Guide du bébé 2015, n'hésitez pas à nous communiquer l'information par courriel à redaction@montrealpourenfants.com

ACCOMPAGNANTES À LA NAISSANCE (DOULAS)

ALLO LA VIE
514 772-5996
www.allolavie.ca

ALTERNATIVE NAISSANCE
514 274 1727
www.alternative-naissance.ca

AMÉLIE LACHAPELLE
doulanaudiere@sympatico.ca
www.wix.com/accompagnante/lanaudiere

ANNIE BHÉRER
514 256-5798
www.anniebhererracine.ca

ASSOCIATION POUR LA PRÉPARATION AFFECTIVE À LA NAISSANCE
1 866 334-2323
www.naissanceaffective.com

BEDAINE ET MITAINE
450 927-0045
www.bedaineetmitaine.com

CÉCILE NORMANDIN
450 293-3293

CENTRE DE MATERNITÉ 9 MOIS ET PLUS
450 508-6011
www.9moisetplus.ca

CENTRE DE MATERNITÉ DE L'ESTRIE
819 780-2222
www.csss-iugs.ca

CENTRE DE MATERNITÉ MÈRE ET MONDE
514 362-0177
www.mereetmonde.com

CENTRE EN PÉRINATALITÉ L'ÉTOILE DE MÈRE
Montréal, Laval, Rive sud.
514 278-3769
www.etoiledemere.com

CENTRE PAUSE SANTÉ MATERNITÉ
Vieux-Terrebonne 514 961-2650
www.pausesantematernite.com

CENTRE PÉRINATAL L'EMPREINTE DE VIE
Val-d'Or
819 825-bébé
www.empreintedevie.org

CENTRE PLEINE LUNE
819 323-4440
www.centrepleinelune.com

CIGOGNES ET COMPAGNIE
514 812-2358
www.cigognesetcie.com/fr

CO-NAISSANCE
www.co-naissance-doula.com

DOULA NAISSANCE
Région de l'Estrie
819 794-0193
www.doulanaissance.ca

JOSÉE LUSSIER
514 525-1415

JULIE VACHON
514 781-7378
www.servicebebeetmoi.com

LA VENUE DE LA CIGOGNE
438 738-9473
450 608-0625
www.lavenuedelacigogne.com

LES MATERNELLES
514 799-2504
www.lesmaternelles.ca

KARINE FORGET
514-651-6877
www.karineforget.wix.com/accompagnante#!contact/c1moz

MAISON DE NAISSANDE DU BOISÉ
Centre de santé et de services sociaux de Saint-Jérôme
15, 70e avenue ouest à Blainville. 450 431-8623
www.cdsj.org

MAMAN ÉMOI
514 893-7616
www.mamanemoi.ca

MAMAN SECOURS
514 826-6781
www.mamansecourscl.com

MONTREAL BIRTH COMPANIONS
www.montrealbirthcompanions.org

NAISSANCE ET CONSCIENCE
514 353-9809
www.naissanceetconscience.ca

RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACCOMPAGNANTES À LA NAISSANCE
1-866-naissance
www.naissance.ca

REGROUPEMENT NAISSANCE-RENAISSANCE
514 392-0308
www.naissance-renaissance.qc.ca

STÉPHANIE DUPRAS
450 996-8280
www.mamancherie.ca

ACTIVITÉS PARENT & BÉBÉ

À TABLE MON BÉBÉ !
Centre Re-naissance à L'Assomption et Mascouche
450 474-1164
www.re-naissance.ca
Atelier sur l'introduction des solides et l'alimentation du bébé de 4 à 12 mois.

AÉROBIE MAMAN ET BÉBÉ
Bébé Cardio
400 St-Jean, Longueuil
450 332-2323
www.bebecardio.com

ATELIERS D'ART, BRICOLAGE, MUSIQUE ET PLUS!
Enfant & compagnie
514 327-8484
www.enfantetcompagnie.com

ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT
514 872-7177
www.sportsmontreal.com
Des habilités motrices pour les (12-16 mois) (16-20 mois) (20-24 mois)

ATELIERS MAMAN DANCES
514 961-3771
www.mamadances.com
Son enfant dans les bras, on danse aux rythmes africains, indiens, et latino-américains. De la valse, du tango, et de la danse libre autour du studio. Ateliers offerts dans plusieurs studios du Grand Montréal.

ATELIERS PETIT SOLEIL
Le centre Parents-Enfants
Vaudreuil-Dorion 450 424-9029

ATELIER STIMULATON-BÉBÉ
Chez Espace-Famille Villeray
514 858-1878
www.espacefamille.ca

ACTIVITÉS POUR DÉVELOPPER LES HABILETÉS MOTRICES DE L'ENFANT (6 À 12 MOIS)
CARREFOUR PÉRINATAL D'AHUNSIC
514 667-0584
www.autourdubebe.org

AVEC MAMAN ET MES AMIS
Centre communautaire de loisirs de la Côte-des-Neiges
514 733-1478

BALADI MAMAN ET BÉBÉ
Bébé Cardio
400 St-Jean, Longueuil
450 332-2323
www.bebecardio.com
Cours d'initiation à la danse orientale (Baladi) pour Maman et Bébé (6 semaines et plus).

BÉBÉ DOUC'HEURE!
450 474-1164
www.re-naissance.ca
Découvertes pratiques et informations théoriques sur tout ce qui tourne autour du toucher et de la stimulation chez le bébé. Centre Re-naissance à L'Assomption et Mascouche

BÉBÉ EXPLORATEUR
Centre Périnatal Le Berceau
Beloeil
450 446-7760

BÉBÉ FUTÉ
Autour du bébé
514 667-0584
www.autourdubebe.org
Ateliers de stimulation et de complicité pour maman-bébe (0-6 mois) et (6-12 mois).

BÉBÉ S'ÉVEILLE
Centre de ressources Périnatales
Les relevailles de Montréal
514 640-6741
www.relevailles.com

BOUGEONS AVEC BÉBÉ
Les relevailles de Montréal
514 640-6741
Des exercices avec bébé pour se remettre en forme

BODY DESIGN MAMAN ET BÉBÉ
400 St-Jean, Longueuil
450 332-2323
www.bebecardio.com

CARDIO MAMAN-BÉBÉ
514 768-4060
www.proactifsante.com
Ce cours combine un travail aérobique et musculaire pour maman, ainsi que comptines, chansons et pirouettes pour bébé!

CARROUSEL DU P'TIT MONDE D'ANJOU
Ville d'Anjou
514 351-3095
Activités pour les parents et les 0 à 5 ans

CARREFOUR DES PETITS SOLEILS
514 870-5471

CONTES ET JEUX
Enfant & compagnie
514 327-8484
www.enfantetcompagnie.com
Lecture (pour les 0 – 5 ans), d'un livre en français ainsi qu'un livre en anglais, suivie d'un bricolage ou une activité stimulante!

COURS D'EXERCICE PARENT ET BÉBÉ
Enfant & compagnie
514 327-8484
www.enfantetcompagnie.com

COURS DE DANSE PARENT/ENFANT
Académie de danse d'Outremont.
514 276-6060
Parents et (bébé 12 mois et plus); parents et (2 ans et plus)

CENTRE MÈRES & CIE. PAR LA SOURCE EN SOI
514 750-3735
www.lasourceensoi.com

DANSE AVEC BÉBÉ
MAM - Saint-Hubert
450 904-1458
www.mam.qc.ca
Une activité pour s'amuser avec bébé.

DANSEZ AVEC VOTRE BÉBÉ
(0 à 12 mois)
514 374-7486
www.latindance.net
Session cours Mamans & Enfants
Au Centre de danse San tropez

DISCO MAMAN & BÉBÉ
San Tropez Kids
514 374-7486
www.latindance.net

EN FORME AVEC BÉBÉ
514 872-7177
www.sportsmontreal.com
Ce cours d'exercices postnatal vous permettra de bouger en compagnie de votre bébé
de (0 à 12 mois)

ÉVEIL ENFANTIN
Centre communautaire Rivière-des-Prairies
514 872-9815

ÉVEIL ENFANTIN
La Maisonnette des parents
514 272-7507

AUTOUR DU BÉBÉ
514 667-0584
www.autourdubebe.org
Cet atelier est offert en mode Comptines et berceuses pour les 0-12 mois et en version Éveil musical pour les 12-18 mois.

ÉVEIL MUSICAL POUR BÉBÉ
Au centre culturel de Pointe-Claire
514 630-1220
L'éveil aux sons et à la musique pour les 6 à 12 mois.

ÉVEIL MUSICAL
Les chatouilles: éveil musical et sensoriel pour poupons (0-2 ans)
Au centre pause santé maternité au Vieux-Terrebonne
514 961-2650
www.pausesantematernite.com

ÉVEIL MUSICAL POUR LES TOUT-PETITS
À Espace forme à Saint-Eustache
450 473-2225
www.espaceforme.ca
Pour les (1 à 3 ans)

GROUPES DE JEU PARENTS-BAMBINS
Centre du Sablon
Chomedey, Laval
450 688-8961

GROUPES DE JEU PARENTS-BAMBINS
Centre Greene
Sud-Ouest de Montréal
514 931-6202

GROUPES DE JEU POUR FACILITER LA SÉPARATION
(À partir de 28 mois)
YMCA Westmount
514 931-8046

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE
Pour les 18 mois à 3 ans
Club de Gymnastique de Longueuil
450 672-9696

GRAMOFUN
Enfant & compagnie
514 327-8484
www.enfantetcompagnie.com
Activités musicales : des chansons en anglais et en français sont au programme ainsi que différents types de musique (jazz, fanfare, classique...) mouvement et danse.

GROUPE DE JEUX – PARENTS/ ENFANTS
Au centre communautaire Notre-Dame-De-Grace
514 484-6123
www.ccndg.org
Accès à une grande salle lumineuse, des jouets et des équipements adaptés aux 0 à 3 ans. C'est l'occasion de jouer et de socialiser.

HEURE DU CONTE POUR BAMBINS
Parc du Soleil
514 367-1234
7177 Boulevard Newman, LaSalle
www.parcdusoleil.com

HEURE DU CONTE POUR BAMBINS
514 697-5678
www.fundomondo.ca
Tous les mardis et jeudis dans le centre d'amusement intérieur Fundomondo

HEURE DU CONTE CHEZ ARLEQUIN
514 750-5525
www.chezarlequin.com
Heure du conte, avec un animateur costumé et des instruments de musique: tambour, harmonica, scie musicale ou avec des petites marionnettes.

LA BAMBINERIE
Centre multifonctionnel de Boucherville
450 441-6130

LA DEMI-HEURE DU CONTE
www.portailjeunes.banq.qc.ca/p/index.html
Au Théâtre Inimagimô de l'espace jeunes de la Grande Bibliothèque.
514 873-1100
Comptines, chansons et jeux pour les 18 à 24 mois et les 24 à 36 mois !

LA MÈRE AUX PRUNES
Animation parents-enfants
Association sportive communautaire du Centre-Sud
514 522-2246

L'ÉVEIL TIC TAC
514 519-5673
www.tictacgym.com
Ce cours permet aux parents de vivre des moments privilégiés avec leur bébé. À partir de 4 mois.

LE CHANT PARENT-ENFANT
514 645-5263
www.carrefourmusical.com
Éveil au son, à la voix, au rythme et à la musique pour enfants de trois mois à 2 ans. Carrefour musical de l'est.

LE GYM TMR
www.legymtmr.com
Programmes conçus pour les 4 mois et plus afin de développer la dextérité manuelle, les aptitudes sociales et la perception de l'environnement.

LE TOUR DU MONDE DE KARIBOU
Montréal, Rive sud, Rive Nord
514 872-7177
1 877 872-9992
www.letourdumondedekaribou.com
Série de parcours, de jeux, d'exercices et d'animations.

LES ATELIERS JEEP
Centre Périnatal Le Berceau
Beloeil 450 446-7760
Jeux et exercices pour bébés (3 à 12 mois) et parents

LES DIMAMANS DANSÉS
Parc du Soleil
514 367-1234
7177 Boulevard Newman, LaSalle
www.parcdusoleil.com
Cours de danse pour parent et enfant

LES TOUT-PETITS MATINS
Rencontres parents-bébés
Centre périnatal Le Berceau
Beloeil
450 446-7760
www.leberceau.org

LES MATINS MÈRES ET MONDE
Centre culturel Louis St-Laurent
Ville Lorraine
450 621-2933
Des moments d'échange amusants entre mamans
et bébés, ateliers et conférences.

LES MATINÉES MÈRES-ENFANTS
Mont St-Hilaire
450 787-1808

LES MATINÉES POUR MAMAN
Maman Zen
315 Grand Boulevard, Ile Perrot
514 453-0440
514 258-9800
www.mamanzen.ca

M.B.B.
(MAMAN - BÉBÉ - BOUGE)
Centre Re-naissance à L'Assomption et Mascouche
450 474-1164
www.re-naissance.ca
Reprendre la forme en compagnie d'autres mamans et leurs bébés (de 2 à 10 mois)

MAMAN - ARTISANAT
Chez Enfant & compagnie
514 327-8484
www.enfantetcompagnie.com
Créez des beaux souvenirs de bébé : bracelet personnalisé en crystal Swarovski avec le nom du bébé; empreinte de la main ou du pied du bébé; T-shirt pour bébé.

MAMAN - BALLON - BÉBÉ
Centre Re-naissance à L'Assomption et Mascouche
450 474-1164
www.re-naissance.ca

MAMAN & BÉBÉ HIP HOP CARDIO AÉROBIE
Chez Enfant & compagnie
514 327-8484
www.enfantetcompagnie.com
Lors de ce cours d'aérobie postnatal les mamans apprendront plusieurs mouvements de danse hip hop, tout en portant leurs bébés!

MAMAN DANSE!
514 961-3771
www.mamadances.com
Son bébé (2 à 12 mois) dans les bras, on danse aux rythmes africains, indiens, et latino-américains, de la valse, du tango. Ateliers offerts dans plusieurs studios du Grand Montréal.

MATINÉES MAMAN-BÉBÉ
Le Centre du Mouvement Créatif
Saint-Eustache 4
50 472-3291
www.yogapourtous.ca

MATINÉES MAMANS BRICO
Centre Re-naissance à L'Assomption et Mascouche
450 474-1164
www.re-naissance.ca
Des moments d'échange amusants entre mamans et bébés

MATINÉES POUR MAMANS
Au Centre de maternité
9 Mois et plus
450 508-6011
www.9moisetplus.ca
Activités et stimulation par le jeu pour les 6 mois et plus.

MOMENTS D'AMOUR
Le centre de la famille de la petite patrie
514 272-7507
Pour les 9 à 24 mois

MUSIQUE ET MOUVEMENT
Kindermusik
514 481-2272
Ateliers de musique pour parents et tout-petits

PARENTS-ENFANTS S'AMUSENT
Le centre de la famille de la petite patrie
514 272-7507
Pour les 2 à 4 ans

PHOTO-POUSSETTE
514 567-3225
www.entrequatreyeux.com
Cet atelier parent/enfant s'adresse à toute personne désireuse de faire des belles photos d'enfants.

PETITS TOUCANS BRICOBOUGE
Chez Enfant & compagnie
514 327-8484
www.enfantetcompagnie.com
Les 18 mois à 5 ans apprennent des chansons et démontrent leurs talents musicaux en jouant avec des maracas, des tambourins, et d'autres instruments.

RATONS FRIPONS
514 872-7177
www.sportsmontreal.com
Ateliers de développement des habilités motrices pour les (20 à 36 mois)

RENCONTRES
450 969-2959
Tous les vendredis matins : conférences, causeries, déjeuners, bricolage et surtout de beaux moments d'échange. Au centre communautaire de Ste-Dorothée (Laval), 996 Montée Gravel.

RENCONTRES D'ÉCHANGES ENTRE PARENTS ET BÉBÉ (0-1 AN)
Les relevailles de Montréal
514 640-6741
www.relevailles.com
Un lieu pour socialiser, échanger et partager.

SALSA MAMAN & BÉBÉ
Bébé Cardio
400 St-Jean, Longueuil
450 332-2323
www.bebecardio.com
Vous apprendrez les bases de la salsa et de quelques autres danses latines comme le merengue, la bachata et la chacha.

SALSA MAMAN & BÉBÉ
École de Danses Latines Baila productions à Laval
450 663-5278
www.bailaproductions.com
Avec votre bébé (6 semaines à 12 mois) confortablement assis dans votre porte-bébé, vous apprendrez les danses latines

SALSA MAMAN & BÉBÉ
San Tropez Kids 514 374-7486
www.latindance.net

SALSA MAMAN & BÉBÉ
514 639-6780
www.cubaritmo.ca

TOUT-PETITS ACROBATES
YMCA Pointe-Claire
514 630-9622
(pour les 6 à 24 mois)

ZUMBA MAMAN & BÉBÉ
San Tropez Kids 514 374-7486
www.latindance.net

ZUMBA MAMAN & BÉBÉ
Bébé Cardio
400 St-Jean, Longueuil
450 332-2323
www.bebecardio.com

Y'A DL'A JOIE
jeux coopératifs parent-enfant et activités ludiques en intelligence émotionnelle
514 575-6167
www.familleharmonie.com

YOGA MAMAN & BÉBÉ
voir section Yoga

ACTIVITÉS POSTNATALES

AQUAMAMAN
Tennis 13 - Laval
450 687-9913 ou 514 990-8313
www.tennis13.com

AQUA-POUSSETTE
École d'O
514 948-5709
www.ecoledo.com

AÉRO POUSSE POUSSE
YMCA Pointe-Claire
514 630-9622

AQUAPOUSSETTE
514 872-7177
www.sportsmontreal.com

CARDIO-POUSSETTE
450 646-3699
www.cardiopleinair.ca
Séanses d'exercices physiques pour les parents, accompagnés de leurs bébés dans la poussette. Montréal, Rive nord, Rive sud.

CARDIO-POUSSETTE
514 937-2782
www.aqua-theo.com
Donné à l'extérieur, sur le bord du canal Lachine, ce cours s'adresse aux mamans qui désirent s'entraîner en compagnie de leur bébé.

CARREFOUR PÉRINATAL D'AHUNSIC
514 667-0584
www.autourdubebe.org

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POST NATAL
Studio Locomotion
514 721-1817
www.studiolocomotion.com
Remise en forme après la grossesse, dans une ambiance sociale et divertissante

PILATES
Stéfanie Poulin
www.studioendorphine.com
Studio: 514 578-2016

PILATES MAMAN-BÉBÉ
Centre Kinesphère
Par Goa Pilates
514 527-4111
www.centrekinesphere.com

SOIRÉE PARENTS-CONSEILS
Boutiques Mére Hélène Brossard, Repentigny
1 800 659-2959
www.merehelene.com
Rencontres d'information sur différents thèmes au cours des saisons.

YOGA MAMAN & BÉBÉ
Voir section Yoga

ACTIVITÉS PRÉNATALES

AQUA NATAL
514 937-2782
www.aqua-theo.com
Destiné aux femmes enceintes qui désirent un entraînement sans impact afin de se préparer pour l'accouchement.

AQUA-MASSAGE MOUVANCE
École d'O
514 948-5709
www.ecoledo.com

ATELIERS DE TRICOT
400 St-Jean, Longueuil
450 332-2323
www.bebecardio.com

BALADI PRÉNATAL
Cours d'initiation à la danse orientale (Baladi) pour Maman.
Au Centre de maternité
9 Mois et plus
450 508-6011
www.9moisetplus.ca

BALADI PRÉNATAL
Bébé Cardio
400 St-Jean, Longueuil
450 332-2323
www.bebecardio.com

BÉBÉ BALADI
Cours de danse du ventre pour la future maman.
Information@bbbaladi.com

CARREFOUR PÉRINATAL D'AHUNSIC
514 667-0584
www.autourdubebe.org

CHANT PRÉNATAL
Cours rassemblant les futures mamans autour du chant.
www.lecordonmusical.com

DANSE PRÉNATALE
MAM - Saint-Hubert
450 904-1458
www.mam.qc.ca
Exploration de la danse orientale favorisant une grossesse en forme.

PILATES PRÉNATAL
Bébé Cardio
400 St-Jean, Longueuil
450 332-2323
www.bebecardio.com

PILATES PRÉNATAL
Centre Kinesphère
Par Goa Pilates
514 527-4111
www.centrekinesphere.com

PILATES PRÉNATAL SUR BALLON
Centre de maternité
9 Mois et plus
450 508-6011
www.9moisetplus.ca

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT
et à la vie avec bébé lors des soirées prénatales.
MAM - Saint-Hubert
450 904-1458
www.mam.qc.ca

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT
Centre de maternité
9 Mois et plus
450 508-6011
www.9moisetplus.ca

SALSA PRÉNATAL
Bébé Cardio
Longueuil. 450 332-2323
www.bebecardio.com

TRICOT BEDON ROND
MAM - Saint-Hubert
450 904-1458
www.mam.qc.ca
Pour le plaisir de créer un petit vêtement en l'attendant ou après sa naissance. Aucune notion de tricot préalable.

ZUMBA PRÉNATAL
Bébé Cardio
450 332-2323
www.bebecardio.com

AGENDAS PERSONNALISÉS

AGENDAS DE GROSSESSE PERSONNALISÉS ET LIVRES SOUVENIR DE L'ENFANCE.
Sophie Demers
514 838.6197
www.agendadegrossesse.com

LIVRET DE GROSSESSE
Passeport vers la vie
www.livretdegrossesse.com
Outil essentiel pour votre suivi de grossesse

ALLAITEMENT SOUTIEN ET INFORMATION

ARTICLES À LIRE DU CÉLÈBRE DR. NEWMAN
www.mamancherie.ca/fr/info/articles_dr_newman.htm

AUTOUR DU BÉBÉ
514 667-0584
www.autourdubebe.org
Ce halte-allaitement est un lieu d'entraide, de soutien, d'information et d'échanges.

BÉBÉ CARDIO
450 332-2323
www.bebecardio.com

CONFÉRENCES MENSUELLES GRATUITES
sur l'allaitement et différents sujets pratiques utiles pour les mères allaitantes.
Clinique Chiro-Santé Kirkland
514 694-7111
www.chirofamilial.com/fr/allaitement

CONSULTATION EN LACTATION
Centre de maternité 9 Mois et plus
Atelier sur l'allaitement
450 508-6011
www.9moisetplus.ca

CENTRE EN PÉRINATALITÉ L'ÉTOILE DE MÈRE
514 278-3769
www.etoiledemere.com

CENTRE MATERNEL BIEN-NAÎTRE
450 661-8431

CENTRE DE RESSOURCES PÉRINATALES
Les Relevailles de Montréal
514 640-6741

CENTRE EN PÉRINATALITÉ PLEINE LUNE
Sainte-Agathe-des-Monts
819 323-4440

CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU
450 446-7760
Beloeil
www.leberceau.org

DOUCE MAMAN
www.doucemaman.com

DR. VALÉRIE LAVIGNE
514 694-7111
vlavigne@chirofamilial.com
AOC
514 990-0262
www.ibclc.qc.ca

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CONSULTANTES EN LACTATION DIPLÔMÉES DE L'IBCLC
Institut de maternité Nouvelle Vie
Montréal - Laval et environs
450 622-0285
www.aedq.org/pages/nouvellevie

LA VENUE DE LA CIGOGNE
514 642-4856
www.lavenuedelacigogne.com

LIGUE LA LECHE
1 866 255-2483
www.allaitement.ca
Organisme qui a comme mission d'aider les mères à allaiter leur bébé.

LIGUE LA LECHE-LONGUEUIL
www.allaitementlongueuil.blogspot.ca/

MAM : MARRAINES D'ALLAITEMENT
Ligne allaitement : 514 990-9626
Ligne information : 450 904-1458
www.mam.qc.ca

MAMAN ÉMOI
514 893-7616
www.mamanemoi.ca

MELONS & CLÉMENTINES
514 482-LAIT (5248)
www.melonsetclementines.com

L'ALLAITEMENT SOUS TOUTES SES FORMES
Nourri-Source
1 866 948-5160
514 948-9877
www.nourri-source.org
Réseau québécois d'entraide en allaitement maternel.

PARTAGE DE LAIT DE MONTRÉAL
514 909-9037
www.partagedelaitdemontreal.org
Organisme qui met en contact des familles ayant besoin de lait maternel avec des familles prêtes à donner du lait.

SEINPLEMENT POUR MOI
www.seinplementpourmoi.ca
Mouvement pour la normalisation de l'allaitement

STÉPHANIE DUPRAS
450 661-6629
www.mamancherie.ca

ALLAITEMENT TIRE-LAITS

BÉBÉ DÉPÔT-PLUS
5860 boul. Metropolitain Est.
Saint Leonard 514 899-1110
www.bebedepotplus.com

BÔ BÉBÉ
9540, boul. St-Laurent
514 858-6336
www.bo-bebe.com

BÔ BÉBÉ
1577 boul. Daniel-Johnson
450 687-1661
www.bo-bebe.com

BOUTIQUE MÈRE ET MOUSSES
1730 Marie-Victorin Suite 20
Longueuil
450 674-0326
www.mereetmousses.com

BOUTIQUE MEUBLES JUNIOR
9520 Maurice-Duplessis
514 643-1450
www.juniorbaby.com

CÂLINS ET POPOTIN
2160A Beaubien E
514 670-3131
www.calinsetpopotin.com

VENTE ET LOCATION DE TIRE-LAITS
Câlins et popotin
550 Curé-Labelle suite 5
Ste-Rose, Laval
450 937-4414
www.calinsetpopotin.com

CÂLINS ET POPOTIN
400 St-Jean
Longueuil
450 332-2323
www.calinsetpopotin.com

VENTE ET LOCATION DE TIRE-LAITS
Centre maternel Bien-naître
450 661-8431

CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU
Beloeil 450 446-7760
www.leberceau.org

LOCATION DE TIRE-LAIT MEDELA
Coccinelle Maternité
Terrebonne 450 964-0739
www.coccinellematernite.com

DOUCE MAMAN
www.doucemaman.com
Quatre boutiques et achats en ligne

FAMILLE À CŒUR
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 346-1734
www.familleacoeur.qc.ca
Location de tire-lait

LA MÈRE HÉLÈNE
5840, boul. Taschereau
Brossard
450 812-5522
www.merehelene.com

LA MÈRE HÉLÈNE
500-22 boul. Iberville
Repentigny
450 932-7257
www.merehelene.com

MAMAN CHÉRIE
450 661-6629
www.mamancherie.ca

MELONS & CLÉMENTINES
L'allaitement sous toutes ses formes
514 482-LAIT (5248)
www.melonsetclementines.com

PHARMACIE JEAN-COUTU
Vente et location
Hôpital St-Justine, niveau A
514 345-2191

PHARMACIE
Michèle Daoust
298 Labelle,
St-Jérôme
450 438-5079

AQUAFORME PRÉNATAL

AQUA NATAL
Aquaforme Aqua-Théo
514 937-2782
www.aqua-theo.com
Ce cours est destiné aux femmes enceintes qui désirent un entraînement sans impact afin de se préparer pour l'accouchement.

AQUA NATAL
Aquadôme
514 367-6461
www.aquadome-lasalle.com

AQUAFORME PRÉNATAL
École d'O
514 948-5709
www.ecoledo.com
Cours de mise en forme

AQUAPRÉNATAL
École Nataction
Laval
450 433-0638
www.centreaquatik.com
Ce cours est offert aux futures mamans à partir du 4e mois de grossesse.

AQUA PRÉ NATAL
Club aquatique
Rivière-des-Prairies
514 494-9718
www.clubaquatiquerdp.org

AQUAPRÉNATAL
Laval
450 687-9913 ou 514 990-8313
www.tennis13.com
Offert aux femmes enceintes désirant rester actives.

AQUAFORME PRÉNATAL
514 872-7177
www.sportsmontreal.com
Cet entraînement léger adapté aux besoins de la femme enceinte se déroule dans la partie peu profonde.

AQUA-MOUVANCE
École d'O
514 948-5709
www.ecoledo.com
Ces exercices dans l'eau amènent un relâchement des tensions au niveau du dos, améliorent la souplesse générale du corps ainsi que la mobilité du bassin.

AQUA PRÉ NATAL
Centre aquatique
Rivière-des-Prairies
514 872-9322
ville.montreal.qc.ca

AU COEUR DE L'EAU
514 948-5709
www.aucœurdeleau.com
Aqua-mouvanse, aqua-massage, aqua-forme

CENTRE AQUATIK
Blainville
450 433-6548
www.blainville.ca

CARREFOUR MULTISPORTS
Laval
450 687-1857 poste 323
www.carrefourmultisports.com

CENTRE D'ENSEIGNEMENT AQUATIQUE & SAUVETAGE DU QUÉBEC
514 374-8859

CENTRE SPORTIF
de la Petite-Bourgogne
514 932-9800

CENTRE SPORTIF
Pierre-Laporte
Boucherville
450 463-7123

CENTRE SPORTIF
Rosanne-Laflamme
Saint-Hubert
450 463-7161

CEPSUM
Université de Montréal
514 343-6160

CLUB DE NATATION DE LAVAL
450 661-7549 poste 212

PISCINE DU CENTRE SPORTIF MONTPETIT
260, rue De Gentilly Est
Longueuil
450 651-4720

PISCINE COMPLEXE SPORTIF CLAUDE-ROBILLARD
514 872-7177
www.sportsmontreal.com

PISCINE DU STADE OLYMPIQUE
514 252-4622

PISCINE JOSEPH-CHARBONNEAU
514 872-3261

PISCINE NOTRE-DAME-DE-GRÂCE
514 872-6285

PISCINE CENTRE DU PLATEAU
514 872-1178

PISCINE DU CEGEP VIEUX-MONTRÉAL
514 872-8207

PISCINE OLYMPIA
Longueuil
450 646-8260

PISCINE PATRO LE PRÉVOST
514 273-8535

PISCINE ROSEMONT
514 872-6622

PISCINE YMCA DU PARC
514 872-9622

POLYDIUM
Châteauguay
450 698-3120

Y DES FEMMES DE MONTRÉAL
514 866-9941
www.ydesfemmesmtl.org

ATELIERS ET CONFÉRENCES EN PARENTALITÉ POSITIVE

AGOO - CENTRE DE SANTE ET DE MIEUX-ÊTRE POUR LES ENFANTS
450 687-6888
www.agoomd.com
Coaching parental

FAMILLE HARMONIE
514 575-6167
www.familleharmonie.com
Coaching parental, conférences et ateliers en parentalité positive et bienveillante et un site à visiter pour faire la lecture d'excellents articles qui vous aideront dans votre rôle de parent.

NANNY SECOURS
514 233-6589
www.nannysecours.com
Ateliers, conferences et coaching familial.

PARENT-GUIDE, PARENT-COMPLICE
450 461-2401
www.commeunique.com
Formations et Conférences spécialisées dans le domaine des relations parents-enfants. Un site à visiter pour faire la lecture d'excellents articles qui vous aideront dans votre rôle de parent.

SOS NANCY
418 988-3336
www.sosnancy.com
Coaching parental et familial.

ATELIERS DE MASSAGE POUR BÉBÉ

ANN-MARIE PROVENCHER
514 880-4832
450 834-1636
www.massageprenatal.com

AUTOUR DU BÉBÉ
514 667-0584
www.autourdubebe.org

ASSOCIATION INTERNATIONALE EN MASSAGE POUR BÉBÉ
514 332-3368

ASSOCIATION POUR LA PRÉPARATION AFFECTIVE À LA NAISSANCE
1 866 334-2323
www.naissanceaffective.com

ASSOCIATION SPORTIVE ET COMMUNAUTAIRE DU CENTRE-SUD
514 522-2246

ATELIERS DE MASSAGE POUR BÉBÉ
514 524-8112
www.massagebebe.ca

BÉBÉ D'ABORD
www.bebedabord.ca
Bédaine et bébé
514 205-9701
www.bedaineetbebe.com

CENTRE DE MATERNITÉ 9 MOIS ET PLUS
450 508-6011
www.9moisetplus.ca

CENTRE CULTUREL DE POINTE-CLAIRE
514 630-1220

CENTRE PÉRINATAL LES RELEVAILLES
514 640-6741
www.relevailles.com

CENTRE ROSEMONT
514 721-1501

CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU
Beloeil
450 446-7760

CENTRE VINIYOGA LILY CHAMPAGNE
514 354-5361
www.yoga-cty.org

ENFANT & COMPAGNIE
514 327-8484
www.enfantetcompagnie.com
Atelier parent-enfant pour les 0 à 12 mois.

INSTITUT DE MATERNITÉ NOUVELLE VIE
450 622-0285
www.institutnouvellevie.com

KARMA DES BÉBÉS
www.karmadesbebes.com

MELONS & CLÉMENTINES
514 482-LAIT (5248)
www.melonsetclementines.com

NAISSANCE ET CONSCIENCE
514 353-9809
www.naissanceetconscience.ca

BESOINS SPÉCIAUX

ASSOCIATION DES PARENTS D'ENFANTS PRÉMATURÉS DU QUÉBEC
514 523-3974

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PARENTS D'ENFANTS HANDICAPÉS VISUELS
450 465-7225
www.aqpehv.qc.ca
Aide et soutien aux parents dont un enfant est atteint de déficience visuelle

L'ACCOMPAGNATEUR
www.lacompagnateur.org
Un site de soutien pour parents d'enfants handicapés.

SOCIÉTÉ POUR LES ENFANTS HANDICAPÉS DU QUÉBEC
514 937-6171
www.enfantshandicapes.com

ASSOCIATION PANDA
1 877 979-7788
www.associationpanda.qc.ca
Soutien aux parents, ayant un enfant avec un déficit d'attention avec ou sans hyperactivité.

CAFÉS BRANCHÉS POUR LES JEUNES FAMILLES

ENDROITS CONSACRÉS POUR PARENTS ET ENFANTS. AIRE DE JEUX, AMBIANCE DÉCONTRACTÉE ET FAMILIALE.

CAFÉ KALI
5200 rue Verdun
514 508-9362
www.cafekali.com

ENFANT & COMPAGNIE
4687, boul. Lavoisier
St-Léonard 514 327-8484
www.enfantetcompagnie.com

LA TASSE GAMINE
5658a ave. du Parc à Outremont
514 439-9950
www.latassegamine.com/fr

MAMACAFÉ
Chez Bébé Cardio
400 St-Jean, Longueuil
450 332-2323
www.bebecardio.com

MELONS & CLÉMENTINES
514 482-5248
5659 Sherbrooke ouest
www.melonsetclementines.com

CENTRES D'AMUSEMENT POUR LES TOUT-PETITS

CHEZ ARLEQUIN
514 750-5525
www.chezarlequin.com

CLUB D'AMUSEMENT POUR ENFANTS
Fundomondo 514 697-5678
www.fundomondo.ca

FUNTROPOLIS
-3925, boul. Curé-Labelle, Laval, 450 688-9222
-2995 blvd.Moise-Vincent Saint-Hubert, 450 462-2111
www.funtropolis.com

GYMMINI
2500 rue des Nations
Ville St-Laurent
514 32-8391
www.gymmini.com

PARC DU SOLEIL
514 367-1234
7177 Boulevard Newman
LaSalle
www.parcdusoleil.com

RÉCRÉOFUN
450 723-8999
www.recreofun.com

ZIGZAGZOO
Vaudreuil-Dorion
450 424-3244
www.zigzagzoo.ca

CENTRES DE RESSOURCES PÉRINATALES

BELOEIL

CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU
733, rue Laurier, Beloeil
www.leberceau.org
450 446 7760

LAVAL

MIEUX-NAÎTRE
631, Av. Jacques-Brodeur, Laval
450 664-0441
www.mieuxnaitre.org

MONTRÉAL

AUTOUR DU BÉBÉ
Carrefour périnatal d'Ahuntsic
10 780 Laverdure
514 667-0584
www.autourdubebe.org

LES RELEVAILLES DE MONTRÉAL
14 115, rue prince-Arthur,
www.relevailles.com
514 640 6741
Soutien qui vise à favoriser l'adaptation harmonieuse à la grossesse et à la vie avec un enfant.

REGROUPEMENT ENTRE-MAMANS
3363, rue de Rouen
www.entremamans.qc.ca
514 525 8884

ESPACE-FAMILLE VILLERAY
7378 rue Lajeunesse
514 858-1878
www.espacefamille.ca

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

FAMILLE À COEUR
130, rue Saint-Georges, Saint-Jean-sur-Richelieu
450 346 1734
www.familleacoeur.qc.ca

SAINT-LAZARE

MAISON DE LA FAMILLE DE BELLECHASE
132, rue Aubé, Saint-Lazare
418 883 3101
Sans frais au 800 454 3101
www.mfbellechasse.org
Terrebonne

CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS INC.
427, rue Léveillé, Terrebonne
www.carrefourfamilialdesmoulins.com
450 492 1257

SAINT- EUSTACHE

CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE
509, chemin de la Grande-Côte, Saint-Eustache
www.carrefourperinaissance.org
450 472 2555

CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE
509, chemin de la Grande-Côte, Saint-Eustache
www.carrefourperinaissance.org
450 472 2555

CÉRÉMONIES POUR ACCUEILLIR BÉBÉ

BAPTÊME
514 970-5575
www.fsev.ca
Célébration de « Bienvenue à la Vie »
Fêter la naissance de bébé

NOS RITUELS
Chantal Dauray
www.nosrituels.com

BÉBÉ-BOUM
514 898-6553
www.bebe-boom.com
Baptême – shower de bébé - Bienvenue parmi nous

COUCHES DE COTON

BÉBÉ AURIC
514 483-2874
www.bebeauric.com

BÉBÉ D'AMOUR
450 867-3252
www.bebedamour.ca/fr
Couches et produits biologiques pour bébé

BÉBÉ DÉPÔT-PLUS
5860 boul. Metropolitain Est.
Saint Leonard
514 899-1110
www.bebedepotplus.com

BLEU CITRON
Blainville 450 437-3686
www.boutiquebleucitron.com
Boutique et achat en ligne

BOUTIQUE CICONIA
1493 Laurier Est,
514 504-4366
www.boutiqueciconia.com

BUMMIS
4302 St-Laurent
514-289-9415
www.boutiquebummis.com

CÂLINS ET POPOTIN
2160A Beaubien E
514 670-3131
www.calinsetpopotin.com
Boutique et achat en ligne

CÂLINS ET POPOTIN
550 Curé-Labelle suite 5
Ste-Rose, Laval
450 937-4414
www.calinsetpopotin.com











CÂLINS ET POPOTIN
400 St-Jean
Longueuil
450-332-2323
www.calinsetpopotin.com
Boutique et achat en ligne

COCCINELLE MATERNITÉ
Terrebonne
450 964-0739
www.coccinellematernite.com

DOUCE MAMAN
www.doucemaman.com

L'ENFANTILLON
3280, boul. St-Martin O.
Laval 450-978-9199
www.lenfantillon.com

L'ENFANT D'O
4860 Boul. des Laurentides,
Vimont, Laval
450 628-9999
www.friperie.ca

LA MÈRE HÉLÈNE
5840, boul. Taschereau
Brossard
450 812-5522
www.merehelene.com

LA MÈRE HÉLÈNE
500-22 boul. Iberville
Repentigny
450 932-7257
www.merehelene.com

LE NID DE LA CIGOGNE
514 276-6262
www.leniddelacigogne.ca
Produits biologiques et naturels pour bébé.

LILI + THÉO
650 Fleury est
514 544-7181
www.lilitheo.com

MAMAN ÉCOLO
www.mamanecolo.blogspot.ca

MÈRE ET MOUSSES
1730 Marie-Victorin Suite 20
Longueuil
450 674.0326
www.mereetmousses.com

OMAÏKI
450 419-8777
1 877 662-4541
www.omaiki.com
Produits innovateurs et écologiques fabriqués au Canada

TIRIGOLO ET CIE
62 rue Principale,
Granby
450 378-9729
www.tirigolo.com

COURS DE NATATION POUR BÉBÉ ACCOMPAGNÉ DE MAMAN OU PAPA

AQUAMAMAN
École Natactiоn
Laval
450 433-0638
www.centreaquatik.com
Pour maman et poupon de 3 à 12 mois.

AQUAMAMAN
Tennis 13 - Laval
450 687-9913 ou 514 990-8313
www.tennis13.com
Offert aux mamans qui désirent se remettre en forme tout en profitant d'un moment avec leurs poupons de 3 à 12 mois.

AQUAPOUSSETTE
Aquaforme Aqua-Théo
514 937-2782
www.aqua-theo.com
Activité physique aquatique avec une session d'introduction aux principes de nage pour votre bébé.

AQUAPOUSSETTE
514 872-7177
www.sportsmontreal.com
Une heure de plaisir pour bébé et un bon entraînement d'aquajogging pour maman ! Le bébé sera très confortable et en toute sécurité dans sa «poussette aquatique» !

AQUAPOUSSETTE
514 937-2782
www.aqua-theo.com
Une activité physique aquatique avec une session d'introduction aux principes de nage pour votre bébé.

AQUAPOUSSETTE
École d'O 514 948-5709
www.ecoledo.com
à Montréal et Laval

AQUAPOUSSETTE
Aquadôme
514 367-6461
www.aquadome-lasalle.com

ANIM'EAU
514 872-7177
www.sportsmontreal.com
Pour les bébés à partir de 4 mois.

AQUA PARENT ET BÉBÉ
Au Centre Y NDG
514 486-3273, poste 3110
Au Centre Y NDG. Renseignements: charlotte.smoley@ymcaquebec.org
www.ymcaquebec.org

AQUAU-BOUGEOTTE
Le royaume des bambins
450 663-3662 - Laval
www.piscine-natation-enfant.ca

AU COEUR DE L'EAU
514 948-5709
www.aucœurdeleau.com
Bébé d'eau mouvance

BÉBÉ D'O
École d'O
514 948-5709
www.ecoledo.com
Cours de familiarisation à l'eau pour bébé selon la méthode Mouvence en Eau.
Pour les (2 mois à 2 ans) dans des bassins chauffés à 32°C ou 37°C.

BÉBÉ ÉTOILE DE MER
Laval
450 687-9913 ou 514 990-8313
www.tennis13.com

UNE CLASSE D'INITIATION POUR LES NOURRISSONS (6 À 12 MOIS) ET UN DE LEUR PARENT.
Canards
Laval
450 687-9913 ou 514 990-8313
www.tennis13.com
Les bébés de (12 à 24 mois) s'amusant dans l'eau en participant aux jeux, aux chansons et aux jeux aquatiques actifs.

CARREFOUR MULTISPORTS
Laval
450 687-1857 poste 323
www.carrefourmultisports.com
Au programme parent-enfant : Etoile de mer – Canard - Tortue de mer.

CENTRE AQUATIQUE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES
514 872-9322
www.clubaquatiquerdp.org

CENTRE D'ENSEIGNEMENT AQUATIQUE & SAUVETAGE DU QUÉBEC
Rosemont
514 374-8859

CENTRE DE LOISIRS IMMACULÉE CONCEPTION
4265, ave. Papineau
514 527-1256

CENTRE SPORTIF CÔTE-DES-NEIGES
514 342-9988

CENTRE SPORTIF DE LA PETITE-BOURGOGNE
514 932-0800

CENTRE SPORTIF PIERRE-LAPORTE
Boucherville
450 463-7123

CENTRE SPORTIF ROSANNE-LAFLAMME
Saint-Hubert
450 463-7161

CLUB DE NATATION DE LAVAL
450 661-7549 poste 212

CLUB DE NATATION DE SAINT-LAMBERT
450 923-6595

CLUB DE NATATION DE ST-EUSTACHE
450 974-5127

CLUB DE NATATION TORPILLE À REPENTIGNY
450 654-2401

GYM IDS
Aquaforme-natation avec bébé
100 de Gaspé, Ile des Soeurs
514 766-1236

LE COMPLEXE RÉCRÉATIF GADBOIS
Sud-Ouest de Montréal
514 872-2786

PISCINE DU CENTRE SPORTIF MONTPETIT
260, rue De Gentilly Est
Longueuil
450 651-4720

PISCINE OLYMPIA
Longueuil
450 646-8260

PISCINE PÈRE-MARQUETTE
514 872-4714

PISCINE ROUSSIN
514 645-4519

PISCINE DE POINTE-AUX-TREMBLES
514 872-2643

PISCINE PATRO LE PRÉVOST
514 273-8535 poste 273

PISCINE JOSEPH-CHARBONNEAU
514 872-3261

POLYDIUM CHÂTEAUGUAY
450 698-3120

SECTEUR AQUATIQUE DU VIEUX-LONGUEUIL
450 646-8260

SOCIÉTÉ RESSOURCES LOISIRS DE P.A.T
514 645-4510
www.centre-roussin.org

YMCA DU PARC
514 271-9622

YMCA CENTRE-VILLE
514 849-8393

YMCA HOCHELAGA-MAISONNEUVE
514 255-4651

YMCA NOTRE-DAME-DE-GRÂCE
514 486-2640 poste 3110

YMCA POINTE-CLAIRE
514 630-9622

YMCA WESTMOUNT
514 931-8046

COURS PRÉNATALS

AGOO - CENTRE DE SANTE ET DE MIEUX-ÊTRE POUR LES ENFANTS
450 687-6888
www.agoomd.com

ASSOCIATION POUR LA PRÉPARATION AFFECTIVE À LA NAISSANCE
1 866 334-2323
www.naissanceaffective.com

CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS
450 492-1257
www.carrefourfamilialdesmoulins.com

CENTRE DE MATERNITÉ 9 MOIS ET PLUS
450 508-6011
www.9moisetplus.ca

CENTRE DE MATERNITÉ MÈRE ET MONDE
514 362-0177
www.mereetmonde.com

CENTRE EN PÉRINATALITÉ L'ÉTOILE DE MÈRE
514 278-3769
www.etoiledemere.com

CENTRE MATERNEL BIEN-NAÎTRE
450 661-8431

CENTRE PAUSE SANTÉ MATERNITÉ
Vieux-Terrebonne 514 961-2650
www.pausesantematernite.com

CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU
Beloeil 450 446-7760

CIGOGNES ET COMPAGNIE
514 812-2358
www.cigognesetcie.com/fr

CLSC LAC-SAINT-LOUIS
Pointe-Claire
514 697-1199

CO-NAISSANCE
www.co-naissance-doula.com

COCOPELLI
La Prairie
450 619-7545
www.cocopelli.ca

GENEVIÈVE DESPATIE, M.A.
514 378-7188
www.suividegrossesse.com

INSTITUT DE MATERNITÉ NOUVELLE VIE
Laval Montréal et environs
450 622-0285
www.institutnouvellevie.com

JULIE VACHON
514 781-7378
www.servicebebeetmoi.com

LES MATERNELLES
514 799-2504
www.lesmaternelles.ca

LES RELEVAILLES DE MONTRÉAL
Centre de Ressources Périnatales
514 640-6741
www.relevailles.com

MAMAN ÉMOI
514 893-7616
www.mamanemoi.ca

MAMAN SECOURS
514 826-6781
www.mamansecourscl.com

STÉPHANIE DUPRAS
450 996-8280
www.mamancherie.ca

RESEAU QUÉBÉCOIS D'ACCOMPAGNANTES À LA NAISSANCE
www.naissance.ca
1 866-naissance

ÉCHOGRAPHIE 3D

UCBABY
1 866 299-6533
514 694-8085
www.ucbaby.ca

FABRICANTS DE TERRAINS DE JEUX

FORMES ET JEUX
www.formes-et-jeux.com

IMAGINEO
450 420-5389
Sans frais : 1 800 773-0737
www.imagineo.ca/fr/

VERSAGYM
450 441-2514
www.versagym.com

FRIPERIES

AU PAYS D'OZ
Westmount
514 485-9610

BLEU CITRON
Blainville
450 437-3686
www.boutiquebleucitron.com
Boutique et achat en ligne

BOUTIQUE COCOPELLI
La prairie
450 619-7545
www.cocopelli.ca

DE LA TÊTE AUX PIEDS
Saint-Sauveur
450 227-0617

DOUCE MAMAN
Neuf et usagé
www.doucemaman.com

FRIPERIE CULOTTÉ
Maternité et bébé
Laval
450 963-7268

JULIE ET BENJAMIN
1351, avenue Van Horne
514 277-0304

L'ENFANT D'O
4860 Boul. des Laurentides,
Vimont, Laval. 450 628-9999
www.friperie.ca
Maternité et enfants O à 14 ans haut de gamme, meubles et accessoires.

LA FRIPONNERIE
Maternité
Boisbriand 450 434-3710

LA PETITE GRIFFE
Deux-Montagnes
450 974-0944

LES JOLIS FRIPONS
Maternité et bébé
Vieux-Longueuil 450 670-5751

LES TROUVAILLES DE MOLLY
Boucherville 450 641-1226

L'UNIVERS DES PETITS
Neuf et usagé
St-Constant 450 638-8787

MÈRE ET MOUSSES
Neuf et usagé
1730 Marie-Victorin Suite 20
Longueuil 450 674-0326
www.mereetmousses.com
Vêtements 0 à 10 ans, maternité et accessoires.

PEEK A BOO
Neuf et usagé
807, rue Rachel Est
514 890-1222
www.friperiepeekaboo.ca

PIROUETTE
Saint-Lambert 450 923-4938

TRALALA
514 656-5522
www.tralala.ca
Haut de gamme Maternité et enfants.
Légèrement portés ou pas du tout.

GÂTEAUX POUR FÊTE DE BAPTÊME OU ANNIVERSAIRE

B-BON GÂTEAUX ET PETITS PLATS
www.bo-bongateauxetpetitsplats.com

COCOA LOCALE
Gâteaux et petits gâteaux.
514 271-7162

CRAZY ABOUT CUPCAKES
Gâteaux et petits gâteaux préparés sur demande, petits gâteaux végétaliens.
514 697-9080
www.montrealcupcakes.com

CUPCAKES EN FOLIE
450 445-0859
www.cupcakesenfolies.com
Gâteaux et petit-gâteaux préparés sur demande. Recettes spéciales pour personnes allergiques.

ENFANT & COMPAGNIE
514 327-8484
www.enfantetcompagnie.com
Petits gâteaux thématiques.

GÂTEAUX DUCHESSE
514 836-3185
www.gateauxduchesse.com

LA GÂTERIE
514 685-1167
www.lagaterie.com
Pour des gâteaux hors de l'ordinaire!

LES FANTAISIES DE SOPHIE
450 621-6019
www.lesfantaisiesdesophie.com
Gâteaux thématiques, personnages de Disney, demandes spéciales

PETITS GÂTEAUX
514 510-5488
www.petitsgateaux.ca

ROSE ET CHOCOLAT
450 812-1230
www.roseetchocolat.com

ROSE MADELAINE
Gâteaux et pâtisseries végétaliennes.
Elle partage aussi ses recettes en ligne.
www.rosemadeleine.com

SIMPLEMENT D LICHE
Gâteaux, petits gâteaux, biscuits et cake pops. 514 500-2505
www.dliche.ca

SOPHIE SUCRÉ
Desserts végétaliens, ou sans gluten
514 823-5865
www.sophiesucree.com/fr

SUGAR RUSH / LA MONTÉE DE SUCRE
514 352-7193
www.sugarrushcakes.com
Gâteaux thématiques hors de l'ordinaire

JOUETS

ART-ENFANT
514 488-4041
www.art-enfant.ca

ATELIER BOUTIQUE RAPLAPLA
514 563-1209
www.raplapla.com
Jouets en tissu

AU DIABOLO JEUX ET JOUETS
514 528-8889
BEBEFOLIES
Granby
450 956-1110

BRAULT & BOUTHILLIER
700, avenue Beaumont
514 273-9186 1-800-361-0378
www.braultbouthillier.com
Jouets ludiques et éducatifs.

JUL ET BULLE
www.juletbulle.com
Jouets en tissu

LA BOUTIQUE DE MIKAÏ
450 845-1661
514 991-3266
www.laboutiquedemikai.com
Boutique en ligne des jouets éducatifs

LA GRANDE OURSE
263 rue Duluth est
514 847-1207
www.boutiquelagrandeourse.ca
Jouets faits avec des matières naturelles, non toxiques et fabriqués par des artisans.

LE NID DE LA CIGOGNE
514 276-6262
www.leniddelacigogne.ca
Produits biologiques et naturels pour bébé.

LOL JOUETS
653, ave. Ogilvy
514 278-8697
www.jouetslol.ca
Jouets éducatifs et créatifs.

JUMEAUX

ASSOCIATION DES PARENTS DE JUMEAUX ET DE TRIPLÉS DE MONTRÉAL
514 990-6165
www.apjtm.com

ASSOCIATION DES PARENTS DE JUMEAUX ET PLUS DE LA RÉGION DU QUÉBEC
www.apjq.net

CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU
450 446-7760
www.leberceau.org
Groupe d'échange et de support

MELONS & CLÉMENTINES
514 482-5248
www.melonsetclementines.com
Groupe d'échange et de support

MAISON DE NAISSANCE

ESTRIE

CENTRE DE MATERNITÉ DE L'ESTRIE
Centre de santé et de services sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke
65, rue de la Croix à Sherbrooke
819 780-2222
www.csss-iugs.ca

LAURENTIDES

MAISON DE NAISSANCE DU BOISÉ
Centre de santé et de services sociaux de Saint-Jérôme
15, 70e avenue ouest à Blainville. 450 431-8623
www.cdsj.org

MONTÉRÉGIE

MAISON DE NAISSANCE DU HAUT-RICHELIEU-ROUVILLE
700, rue Martel, porte 5, Richelieu
450 658-2080

MONTRÉAL

MAISON DE NAISSANCE CÔTE-DES-NEIGES
6560, ch. de la Côte-des-Neiges,
514 736-2323
http://oua.be/1hic

MAISON DE NAISSANCE CSSS DE L'OUEST-DE-L'ÎLE
Centre de santé et de services sociaux de l'Ouest de l'Île
180, avenue Cartier, 3e étage, Pointe-Claire 514 697-1199

SERVICE DE SAGES-FEMMES DU CSSS JEANNE-MANCE
Centre de santé et de services sociaux Jeanne-Mance
2187, rue Larivière
514 527-2361, poste 2500

LANAUDIÈRE – TERREBONNE

CSSS DU SUD DE LANAUDIÈRE
450 654-7525
www.csss.sudlanaudiere.ca

MOBILIER ET DÉCORATION POUR CHAMBRES D'ENFANTS

ANAYA
Montréal 514 982-7979
Les Promenades St-Bruno
450 441-1664 www.anaya.ca

BÉBÉ DÉPÔT-PLUS
5860 boul. Metropolitain Est.
Saint Leonard 514 899-1110
www.bebedepotplus.com

BÔ BÉBÉ
9540, boul. St-Laurent
514 858-6336
www.bo-bebe.com

BÔ BÉBÉ
1577 boul. Daniel-Johnson à Laval
450 687-1661 www.bo-bebe.com

BÔ BÉBÉ
1653, boulevard Des Promenades à St-Hubert 450 443.2323
www.bo-bebe.com

CÔTÉ KID
Haute gamme
5158, rue Sherbrooke Ouest
514 489-9930

CLEMENT
www.clement.ca
30 boutiques partout au Québec

LA COURONNE DE CHIFFON
www.lacouronnedechiffon.blogspot.ca
Accessoires de décoration et poupées inspirées des dessins de votre enfant.

KIDO
6235, rue Saint-Hubert
514 271-5200
www.kidobebe.com

IKEA
9191, boul. Cavendish
Ville St-Laurent
514 738-2167

IKEA
586, De Touraine
Boucherville 450 449-6755

L'ENFANT DORT
Laval 450 625-1501

MEUBLES JUNIOR
9520 Maurice-Duplessis
514 643-1450
www.juniorbaby.com
Vaste choix de meubles pour chambre de bébé et enfants.

ROSE OU BLEU
3520 Blvd Saint Joseph E
514 948-3666
www.roseoubleu.com

MONDO BÉBÉ
1525 Boulevard Hymus
Dorval
514 421-5891
www.mondobebe.com

TOYS R US
www.toysrus.ca

LANGAGE DES SIGNES POUR BÉBÉS

BÉBÉ CARDIO
Longueuil. 450 332-2323
www.bebecardio.com

CENTRE DE MATERNITÉ 9 MOIS ET PLUS
450 508-6011
www.9moisetplus.ca

LA SOURCE EN SOI
514 750-3735
www.lasourceensoi.com

LES MAINS QUI PARLENT
lesmainsquiparlent@sympatico.ca
514 284-9435

MAM : MARRAINES D'ALLAITEMENT
450 904-1458
www.mam.qc.ca

MELONS & CLÉMENTINES
514 482-5248
www.melonsetclementines.com

SIGNES É MERVEILLES
Audrey Delisle
1 866 737-2323
www.notrebebe.ca

LITERIE

ANAYA
Montréal 514 982-7979
Les Promenades St-Bruno
450 441-1664
www.anaya.ca

BÉBÉ DÉPÔT-PLUS
5860 boul. Metropolitain Est.
Saint Leonard
514 899-1110
www.bebedepotplus.com

BÔ BÉBÉ
9540, boul. St-Laurent
514 858-6336
www.bo-bebe.com

BÔ BÉBÉ
1577 boul. Daniel-Johnson à Laval
450 687-1661
www.bo-bebe.com

BÔ BÉBÉ
1653, boulevard Des Promenades à St-Hubert 450 443.2323
www.bo-bebe.com

BOUTON JAUNE
514 526-3400
www.boutonjaune.com
Haut de gamme
Entreprise québécoise
Boutique et achat en ligne

CLEMENT
www.clement.ca
30 boutiques partout au Québec

IKEA
Ville St-Laurent
514 738-2167
www.ikea.ca

IKEA
Boucherville 450 449-6755
www.ikea.ca

KIDO
514 271-5200
www.kidobebe.com

LA LIBELLULE
514 804-3087
www.literielalibellule.com
Entreprise québécoise qui confectionne ensembles de lit pour bébé et enfants et accessoires assorties.

MEUBLES JUNIOR
9520 Maurice-Duplessis
514 643-1450
www.juniorbaby.com

MÈRE ET MOUSSES
Longueuil 450 674.0326
www.mereetmousses.com

POIDS PLUME
514 521-0240
www.poidsplume.ca
Entreprise québécoise de literie et layette organique certifié SKAL.

ROSE OU BLEU
3520 Blvd Saint Joseph E
514 948-3666
www.roseoubleu.com

PEINTURE MURALE POUR CHAMBRE D'ENFANTS

CRÉATION MURALE SOPHIE ST-VINCENT
450 688-7445
www.creationmurale.com

JULIE BESANCON
www.juliebesancon.com
Reproductions d'illustrations et de photographies sur toile, affiche et adhésif.

MÉLI ILLUSTRATIONS
418 523-6242
www.meli-illustration.com

PHARMACIES OFFRANT DES HEURES PROLONGÉES

OUVERTES JUSQU'À 23 H

JEAN COUTU
501, Mont-Royal Est
514 521-3481

JEAN COUTU
1370, Mont-Royal Est
514 527-8827
Les jours de la semaine

OUVERTES JUSQU'À MINUIT

JEAN COUTU
Greenfield Park
3216, boul. Taschereau
450 465-5225

PHARMAPRIX
1747, rue Fleury Est
514 388-5779

PHARMAPRIX
6000, rue Henri Bourassa Est
514 323-5010

PHARMAPRIX
4301, boul. St-Jean
Dollard-des-Ormeaux
514 626-4477

PHARMAPRIX
10551, rue Pie IX
514 321-1230

PHARMAPRIX
12800 rue Sherbrooke Est,
Pointe-aux-Trembles
514 498-4840

PHARMAPRIX
1051, boul. Decarie
Ville St-Laurent
514 748-7725

PHARMAPRIX
5157, rue Sherbrooke Ouest
514 484-3531

PHARMAPRIX
1, rue Mont-Royal Est
514 284-1865

PHARMAPRIX
2625, boul. Rosemont Est
514 842-4915

PHARMAPRIX
Longueuil
1401, chemin Chambly
450 463-1313

PHARMAPRIX
Brossard
8230, boul.Taschereau
450 466-7379

PHARMAPRIX
St-Constant
400, route 132
450 638-4317

UNIPRIX
4675, Jean Talon Est
514 722-4664

OUVERTES 24 HEURES

PHARMAPRIX
5122, Côte des Neiges
514 738-8464

PHARMAPRIX
3848 Taschereau
Greenfield park
450 672-3410

PHOTOGRAPHES

BÉBÉ LOVE
514 257-3000
www.bebelove.com

COOKIE ET SA GARDE-ROBE
514 783-1370
www.cookiephoto.ca

CIGOGNE PHOTO
438 686-6699
www.cigognephoto.com

ESPACE URBAIN
514 509-3220
www.espaceurbain.com

GRAFICA FOTO SHOPPE
514 278-6298
www.graficafoto.com

JULIE CHARTIER
450 543-3672
www.laphotographe.ca

LACHANCE PHOTO
450 279-1123
www.lachancephoto.com

PHOTO MATERNITÉ
450 543-8008
www.photomaternite.com

PURE PERCEPTION PHOTO
514 707-7960
514 574-6698
www.pureperceptionphoto.com

SONIA JAM PHOTOGRAPHE
514 278-8484
www.soniajam.com

STUDIO CHEEZZ
450 677-0005

STUDIO DE PHOTOGRAPHIE M&M
514 795-9214
www.photometm.weebly.com

STUDIO PHOTO MAGENTA
www.magentaphoto.com

VIVIAN DOAN PHOTOGRAPHE
514 799-0950
www.viviandoan.com

PORTAGE DES BÉBÉS

BÉBÉ CARDIO
400 St-Jean, Longueuil
450 332-2323
www.bebecardio.com
Ateliers sur le portage

CÂLINS ET POPOTIN
2160A Beaubien E
514 670-3131
www.calinsetpopotin.com
Ateliers sur le portage

CÂLINS ET POPOTIN
550 Curé-Labelle suite 5
Ste-Rose, Laval
450 937-4414
www.calinsetpopotin.com

CÂLINS ET POPOTIN
400 St-Jean
Longueuil
450-332-2323
www.calinsetpopotin.com

JUL ET BULLE
www.juletbulle.com
Entreprise spécialisée dans la fabrication de porte-bébés

L'ÉCHARPE PORTE-BONHEUR
514 905-6484
www.echarpeportebonheur.com
Entreprise spécialisée dans la fabrication de porte-bébés

LILI ET THÉO
Information sur le portage
650 Fleury est
514 544-7181
www.lilitheo.com

MAM : MARRAINES D'ALLAITEMENT
450 904-1458
www.mam.qc.ca
Ateliers sur le portage

MAMAN KANGOUROU
819 772-0990 ou
1 888 772-0990
www.mamankangourou.com
Entreprise spécialisée dans la fabrication de porte-bébés du type traditionnel (écharpes, tissus noués, slings). Aussi asiatik, poche, coton biologique.

PEAU À PEAU
www.peau-a-peau.be
Site Internet Belge pour la promotion du portage. Très informatif !

MATERNAGE.FREE
Site français.
http://maternage.free.fr/
Information sur les bienfaits du contact physique procuré par le portage.

MELONS & CLÉMENTINES
514 482-5248
www.melonsetclementines.com
Ateliers sur le portage

EMPORTE-MOI
www.emportemoi.com
Information sur la sélection et l'utilisation d'un porte-bébé.

POUSSETTES

BÉBÉ DÉPÔT-PLUS
5860 boul. Metropolitain Est.
Saint Leonard
514 899-1110
www.bebedepotplus.com

BÔ BÉBÉ
9540, boul. St-Laurent
514 858-6336
www.bo-bebe.com

BÔ BÉBÉ
1577 boul. Daniel-Johnson à Laval
450 687-1661
www.bo-bebe.com

BÔ BÉBÉ
1653, boulevard Des Promenades à St-Hubert
450 443.2323
www.bo-bebe.com

CLEMENT
www.clement.ca
30 boutiques partout au Québec

KIDO
514 271-5200
www.kidobebe.com

LILI ET THÉO
650 Fleury est
514 544-7181
www.lilitheo.com

MEUBLES JUNIOR
9520 Maurice-Duplessis
514 643-1450
www.juniorbaby.com

ROSE OU BLEU
3520 Blvd Saint Joseph E
514 948-3666
www.roseoubleu.com

TOYS R US
www.toysrus.ca

PRÉNOMS

POUR VOUS GUIDER DANS LE CHOIX DU PRÉNOM POUR VOTRE ENFANT

BANQUE DE PRÉNOMS D'ENFANTS AU QUÉBEC
- www.rrq.gouv.qc.ca/fr/

DÉCOUVREZ L'ORIGINE ET LE SENS D'UN PRÉNOM OU SA FRÉQUENCE
- www.meilleursprenoms.com
- www.prenoms.com
- www.lesprenoms.net

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

AGOO - CENTRE DE SANTE ET DE MIEUX-ÊTRE POUR LES ENFANTS
450 687-6888
www.agoomd.com
Cours de premiers soins, du secourisme et RCR

ATOUT PLUS
514 253-4481
www.atoutplus.com
Cours de premiers soins, du secourisme et RCR.

BÉBÉ-BOUM
514 898-6553
www.bebe-boom.com
Vente et installation de produits sécuritaires

BÉBÉ CARDIO
400 St-Jean, Longueuil
450 332-2323
www.bebecardio.com
Cours de premiers soins, du secourisme et RCR.

BÉBÉ SÉCURE
514 485-2323
www.babysecure.ca
Vente et installation de produits sécuritaires. Cours premiers soins, du secourisme et RCR.

BEBECCINO
Magasin en ligne
www.bebeccino.com

CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS
450 492-1257
www.carrefourfamilialdesmoulins.com
Cours de premiers soins et du secourisme.

CENTRE DE MATERNITÉ 9 MOIS ET PLUS
450 508-6011
www.9moisetplus.ca
RCR bébé/enfant (Programme de la Croix-Rouge)

CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU
Beloeil 450 446-7760
www.leberceau.org
Cours de premiers soins, du secourisme et RCR.

CROIX ROUGE CANADIENNE
Division du Québec
1 800 418-1111

VÉRIFICATION DE SIÈGE D'AUTO (SAAQ)
www.caaquebec.com
http://oua.be/1hkn
Réseau de vérification des sièges d'auto pour enfants

MAMAN ZEN
Ile Perrot
514 453-0440
514 258-9800
www.mamanzen.ca
RCR bébé/enfant et vérification de sièges d'auto

PROTECT ENFANTS
514 369-0337
www.protectenfant.com
Boutique de produits de sécurité et installation à domicile; Cours de premiers soins et réanimation.

SANTÉ CANADA
1 800-561-3350
www.canadiensante.gc.ca
Information sur la sécurité des enfants (Lits d'enfants, vêtements de nuit, et autres)

ROBES DE BAPTÊME

GOLDTEX
8875, rue Salley
LaSalle
514 365-9699

KID BIZ
2522 Daniel Johnson
Laval 450 681-7267
www.kidbizkid.com

L'ENFANTILLON
3280 boul. St-Martin O.
Laval 450 978-9199
www.lenfantillon.com

REPAS SANTÉ PRÉPARÉS POUR PARENTS OCCUPÉS!

BISTRO 21E SIÈCLE
514 332-3555 à Montréal
www.bistro21esiecle.com
Repas livrés à votre domicile ou lieu de travail.

CHEFANISTA
514 831-4431
www.chefanista.com
Entreprise de préparation et de livraison de repas à domicile. Montréal, la Rive Sud et la Rive Nord.

JEAN BOUFFE
450 656-8195
www.jeanbouffe.com
Livraison de p'tits plats cuisinés maison

LILI SWEET DE LA TRATTORIA
514 272-7119
www.trattoriadelili.com
Service de livraison de petits plats végétariens faits avec des ingrédients de qualité et pouvant tous être congelés.

MAMALUV
514 823-9050
www.mamaluv.ca/fr/
Entreprise de préparation et de livraison de repas à domicile.

SAGES-FEMMES

CLSC LAC-SAINT-LOUIS
180, Cartier, Pointe-Claire
514 697-1199

GROUPE MAMAN
450 664-0441
Mouvement pour l'autonomie dans la maternité et pour l'accouchement naturel

MAISON DE NAISSANCE CÔTE-DES-NEIGES
514 736-2323
Maison de naissance CSSS du Sud de Lanaudière,
Terrebonne
450 471-1403 poste : 67716

MAISON DE NAISSANCE DU BOISÉ
Blainville
450 431-8623

ORDRE DES SAGES-FEMMES DU QUÉBEC
514 286-1313
www.osfq.org

REGROUPEMENT DE SAGES-FEMMES DU QUÉBEC
6555, Chemin de la Côte-des-Neiges
514 738-8090
Service de Sages-Femmes du CSSS Jeanne-Mance
514 527-2361, poste 2500

SERVICES D'ENTRETIEN MÉNAGER

ADÈLE
1 877 771-1133
www.adeleinc.com

LES ENTRETIENS MAIDS TO DIE FOR
514 626-1282
www.maidstodiefor.com

MÉNAGEZ-VOUS
514 331-9137
www.menagez-vous.ca

MÉNAGE-AIDE
514 871-9333
www.menageaide.com

MÉNAGE GÉNIAL
1 855 543 6425
www.menage-genial.com

MÉNAGE-PRO
514 663-6243
www.menagepro.ca

MULTI-MÉNAGE SÉLECT
514 808-9839
www.servicemenager.net

NETCAN
514 344-1115

SERVICE DE RELEVAILLES

SOUTIEN POUR VOS TÂCHES QUOTIDIENNES À DOMICILE

AGENCE R&R
514 639-1507
www.gardiennedenfant.com

CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS
450 492-1257
www.carrefourfamilialdesmoulins.com

CENTRE EN PÉRINATALITÉ L'ÉTOILE DE MÈRE
514 278-3769
Montréal, Laval, Rive sud.
www.etoiledemere.com

Centre Périnatal Le Berceau
450 446-7760
www.leberceau.org

ENTRE-MAMANS
514 525-8884
www.entremamans.qc.ca

FAMILLE À CŒUR
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 346-1734
www.familleacoeur.qc.ca
Service d'accompagnement aux relevailles offert aux parents ayant un ou plusieurs enfants, dont un enfant de moins de deux ans.

GENEVIÈVE RICHARD
514 772-5996
www.allolavie.ca

LA VENUE DE LA CIGOGNE
514 642-4856
www.lavenuedelacigogne.com

LES RELEVAILLES DE MONTRÉAL
514 640-6741
www.relevailles.com
Service d'accompagnement aux relevailles pour futurs et nouveaux parents de bébé 0-1 an.

MAMAN SECOURS
514 826-6781
www.mamansecourscl.com

SERVICE DE LAVAGE DE COUCHES

BÉBÉ AURIC
514 483-2874
www.babyauric.com/fr

COUCHES&CO
450 427-2765
www.couche-co.ca

SERVICES POUR PARENTS ADOPTANTS

FÉDÉRATION DES PARENTS ADOPTANTS DU QUÉBEC
514 696-0508
www.quebecadoption.net
Centre de documentation sur les différents aspects de l'adoption.

SECRÉTARIAT À L'ADOPTION INTERNATIONALE
www.adoption.gouv.qc.ca

SERVICES DIVERS POUR PARENTS

AGENCE R&R
514 639-1507
www.gardiennedenfant.com
Service afin de répondre à vos besoins spécifiques en matière gardienne d'enfant, aide-maman, accompagnante domestique.

CIGOGNE
514 341-0254
www.cigogne.ca
Organisme pour aider les parents étudiants à concilier études et vie de famille.

COMMEUNIQUE
450 461-2401
www.commeunique.com
Un site à visiter pour faire la lecture d'excellents articles qui vous aideront dans votre rôle de parent.

COOPÉRATIVE DE SERVICES ENFANCE FAMILLE
Montréal et les environs : 514 767-4949
Extérieur de Montréal : 1 877 767-4949
www.enfancefamille.org
Pour la recherche d'une place en service de garde

FAMILLE HARMONIE
514 575-6167
www.familleharmonie.com
Coaching parental et ateliers en parentalité positive et bienveillante et un site à visiter pour faire la lecture d'excellents articles qui vous aideront dans votre rôle de parent.

NAISSANCE RENAISSANCE ESTRIE
819 569-3119
www.naissancerenaissanceestrie.com
Un éventail de services est à votre portée, pendant la grossesse et les deux premières années de votre enfant.

PARENT-GUIDE, PARENT-COMPLICE
450 461-2401
www.commeunique.com
Formations et Conférences spécialisées dans le domaine des relations parents-enfants.

REGROUPEMENT NAISSANCE-RENAISSANCE
514 392-0308
www.naissance-renaissance.qc.ca
Un éventail de services est à votre portée, pendant la grossesse et les deux premières années de votre enfant

SIÈGES D'AUTO

BÉBÉ DÉPÔT-PLUS
5860 boul. Metropolitain Est.
Saint Leonard
514 899-1110
www.bebedepotplus.com

BÔ BÉBÉ
9540, boul. St-Laurent
514 858-6336
www.bo-bebe.com

BÔ BÉBÉ
1577 boul. Daniel-Johnson à Laval
450 687-1661
www.bo-bebe.com

BÔ BÉBÉ
1653, boulevard Des Promenades à St-Hubert
450 443.2323
www.bo-bebe.com

CÂLINS ET POPOTIN
2160A Beaubien E
514 670-3131
www.calinsetpopotin.com
Boutique et achat en ligne

CÂLINS ET POPOTIN
550 Curé-Labelle suite 5
Ste-Rose, Laval
450 937-4414
www.calinsetpopotin.com

CÂLINS ET POPOTIN
400 St-Jean
Longueuil
450-332-2323
www.calinsetpopotin.com
Boutique et achat en ligne

CLEMENT
www.clement.ca
30 boutiques partout au Québec

KIDO
514 271-5200
www.kidobebe.com

MEUBLES JUNIOR
9520 Maurice-Duplessis
514 643-1450
www.juniorbaby.com

ROSE OU BLEU
3520 Blvd Saint Joseph E
514 948-3666
www.roseoubleu.com

TOYS R US
www.toysrus.ca

SITES DES JEUX LUDO-ÉDUCATIFS POUR LES TOUT-PETITS

LUDOVIC
www.onf.ca/film/ludovic_un_vent_de_magie
Pour les 3 ans et plus

PETITES TETES
www.petitestetes.com
Site parents-enfants avec des jeux, histoires, comptines, chansons, bricolages.

R@CONTE MOI UNE HISTOIRE.
L'espace Jeunes de la Grande bibliothèque a des petites histoires à raconter à vos enfants.
À Montréal 514 873-2670
Ailleurs au Québec : 1866 235-1802
http://portailjeunes.banq.qc.ca/p/raconte_moi/index.html?position=0
http://oua.be/1hmt

SHILVI
www.shilvi.com
Site pour les tout-petits avec des jeux et chansons

SORTIES AU CINÉMA AVEC BÉBÉ

CINÉ-MAMAN
Au Cinéma St-Eustache
450 472-7086
www.cinemasteustache.ca
Les mamans accompagnées de leurs bébés sont invitées à assister à la présentation d'un film dans des conditions idéales : lumières tamisées, niveau sonore diminué…

MATINÉES POUR MAMANS
Au cinéma Beloeil
450 464-6666
www.cinemabeloeil.com

MATINÉES POUR MAMANS AU CINÉMAS GUZZO
Des films pour maman ou papa, en compagnie de bébé, présentés dans un environnement convivial pour les bébés. Cinémas participants :

- Megaplex Lacordaire 16
St. Leonard 514 324-3000

- Megaplex Pont-Viau 16
1055, boul. des Laurentides
Pont-Viau, Laval
450 967-4455

- Megaplex Taschereau 18
3514, boul.Taschereau, Greenfield Park
450 923-5566

- Megaplex Spheretech 14
3500, boul. Cote-Vertu Ville Saint-Laurent
514 745-5566

VEDETTES & POUSSETTES
Permet aux parents avec leur bébé de voir des films récents durant la journée, en compagnie d'autres parents et dans un cadre adapté à vos besoins : niveau sonore baissé et éclairage tamisé.
www.cineplex.com/cinemas/starsandstrollers

Cinémas participants :

- Cinéplex Odéon
1495 boul. St-Bruno
450 653-7756

- StarCité Montréal
4825, ave. Pierre de Coubertin
514 899-8979

- Colisée Kirkland
3200, rue Jean-Yves
Kirkland
514 694-6992

Colussus Laval
2800 rue Cosmodôme
514 866-0111

- Cinéplex Odéon
9350 boulevard Leduc
Brossard
450 678-5542

- Cinéplex Odéon
20 boul.de Mortagne
Boucherville
450 449-9615

- Galaxy Cinémas
286 rue Richelieu
St-Jean
450 358-3098

SOUTIEN POUR LES PAPAS

COOPERE ROSEMONT
514 419-4736
www.copere.ca
Organisme communautaire qui offre des services d'écoute, de soutien et d'entraide.

PÈRES SÉPARÉS
514 254-6120
www.peres-separes.qc.ca
Centre d'entraide et de soutien à la vie familiale

JEUNE PAPA
www.jeunepapa.com
Site internet à la rescousse de nouveaux papas

SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE POUR LES MOMENTS DIFFICILES AVEC SON ENFANT

ÉDUCATION COUP-DE-FIL
514 525-2573
Sans frais: 1-866-329-4223
www.education-coup-de-fil.com
Service téléphonique gratuit pour les difficultés courantes avec son enfant.

LES RELEVAILLES DE MONTRÉAL
Centre de Ressources Périnatales
514 640-6741
www.relevailles.com

LIGNE PARENTS
514 288-5555
1 800 361-5085
www.ligneparents.com
Soutien téléphonique gratuit pour les parents 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

SOINS POUR LA FUTURE OU LA NOUVELLE MAMAN

AROMASSO CONCEPT
450 465-3351
www.aromassoconcept.com
Massage suédois pour femme enceinte

BARAKA MASSOTHÉRAPIE
514 525-3888
www.barakamassotherapie.com
Massage pour femme enceinte et massage postnatal

BELLA CLINIQUE ESTHÉTIQUE
Beloeil - 450 281-3552
www.bellaclinique.ca/fr

CATHERINE LEROUX, MASSOTHÉRAPEUTE
www.catherineleroux.com

CENTRE PAUSE SANTÉ MATERNITÉ
Vieux-Terrebonne 514 961-2650
www.pausesantematernite.com
Massothérapie, Ostéopathie, Acupuncture

CENTRE PAUSE SANTÉ MATERNITÉ.
Centre de maternité 9 Mois et plus
450 508-6011
www.9moisetplus.ca
Massothérapie, Ostéopathie, Acupuncture

CLINIQUE DE MASSOTHÉRAPIE
Fabreville, Laval
450 622-5595
Pour femmes enceintes
Pour bébés et enfants

CIGOGNES ET COMPAGNIE
514 812-2358
www.cigognesetcie.com/fr
Massage pour femme enceinte, naturopathie et ostéopathie prénatal.

ESPACE MASSAGE
Rosemère
514 246-6062
www.espacemassage.ca
Massage pour femme enceinte et massage postnatal

ESPACE NOMAD
Massage pour femme enceinte
514 842-7279
www.espacenomad.ca/fr

FORFAIT CIGOGNE...
En attendant l'arrivée de bébé
1 877 822-2623
www.auberge.lactaureau.com
Une nuit à l'hôtel dans les Laurentides et des soins de santé pour femme enceinte.

INSTITUT DE MATERNITÉ
Nouvelle Vie
Laval et environs
450 622-0285
www.institutnouvellevie.com

LE HENNÉ PRÉ-NATAL
514-272-7119
www.zenhennamontreal.com

LE SPA ORANGE
514 866-1772
www.spaorange.ca/spa_montreal.html

LIANE DUFRESNE
Centre de massothérapie / soins du corps
Chomedey, Laval
450 681-8181

MAMAN ZEN
Massothérapie
Ile Perrot
514 453-0440
514 258-9800
www.mamanzen.ca
Massage pour maman ou bébé

CARREFOUR OPTION SANTÉ PLUS
Ste-Thérèse
450 435-9344

MASSAGE PRÉNATAL
Ann-Marie Provencher
514 880-4832
www.massageprenatal.com

MASSAGE PRÉNATAL
La Source en soi
514 750-3735
www.lasourceensoi.com

MÉDIME
institut de medecine esthétique
514 739-7444
www.medime.ca

OVARIUM
514 271-7515
www.ovarium.com
Massage pour femmes enceintes, bains flottants, massothérapie

SIXIÈME SENS SANTÉ GLOBALE
Vieux-Longueuil
514 981-6298

SPA LE FINLANDAIS
450 971-0005
www.spalefinlandais.com

SPA VERT
514 716-8748
www.spavert.com
Massage Prénatal (2e et 3e trimestres) et Postnatal. votre bébé peut vous accompagner.

STUDIO DE LA RIVE
Laval 450 962-3648

VÊTEMENTS DE MATERNITÉ OU D'ALLAITEMENT

APSO BIBI MATERNITÉ
Montréal
514 276-5995
www.apsobibi.com

BÉBÉ-BOUM
514 898-6553
www.bebe-boom.com
Service de styliste pour la future maman

BEDON ET POUPON
450 824-7110
www.bedonetpoupon.com
Boutique et achats en ligne

BEDONDINE MATERNITÉ
450 361-2174
www.bedondinematernite.com

BELLY BEDAINE
St-Jean-sur-Richelieu
450 348-4902
www.bellybedaine.com

BLEU CITRON
Blainville
450 437-3686
www.boutiquebleucitron.com

BUMMIS
4302 St-Laurent
514-289-9415
www.boutiquebummis.com

CÂLINS ET POPOTIN
2160A Beaubien E
514 670-3131
www.calinsetpopotin.com
Boutique et achat en ligne

CÂLINS ET POPOTIN
550 Curé-Labelle suite 5
Ste-Rose, Laval
450 937-4414
www.calinsetpopotin.com

CÂLINS ET POPOTIN
400 St-Jean
Longueuil
450-332-2323
www.calinsetpopotin.com
Boutique et achat en ligne

COCCINELLE MATERNITÉ
Terrebonne
450 964-0739
www.coccinellematernite.com
Boutique et achat en ligne

DOUCE MAMAN
www.doucemaman.com
Quatre boutiques et achats en ligne

ENFANTS DESLONGCHAMPS
Haut de gamme
514 274-2442

L'ENFANTILLON
3280, boul. St-Martin Ouest
Laval 450 978-9199
www.lenfantillon.com

LA MÈRE HÉLÈNE
5840, boul. Taschereau
Brossard
450 812-5522
www.merehelene.com

LA MÈRE HÉLÈNE
500-22 boul. Iberville
Repentigny
450 932-7257
www.merehelene.com

LILI ET THÉO
650 Fleury est
514 544-7181
www.lilitheo.com

MARIE-M DESIGN
514 522-3389

MELONS & CLÉMENTINES
5659 Sherbrooke ouest Montréal
514 482-(5248)
www.melonsetclementines.com

MÈRE ET MOUSSES
1730 Marie-Victorin Suite 20
Longueuil
450 674.0326
www.mereetmousses.com

MOMZELLE
1-866-941-5109
www.momzelle.com
Vêtements d'allaitement et maternité

NEUF MOIS
514 992-0946
www.neufmois.ca

OMAÏKI
450 419.8777
1 877 662-4541
www.omaiki.com
Produits innovateurs et écologiques fabriqués au Canada

RESERVE PRIVÉE
450 584-2888
www.reserveprivee.com
Vêtements d'allaitement

TIRIGOLO & CIE
Granby
450 378-9729
www.tirigolo.com
Boutique et achat en ligne

THYME MATERNITÉ
www.thymematernity.com

TRALALA
514 656-5522
www.tralala.ca

VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES POUR BÉBÉS

BBLALA
Entreprise montréalaise de T-shirts pour bébé et enfants.
www.bblala.com

BÉBÉ DÉPÔT-PLUS
5860 boul. Metropolitain Est.
Saint Leonard
514 899-1110
www.bebedepotplus.com

BEBEFOLIES
Granby
450-956-1110

BÉBÉ POM'CANELLE
Vêtements haut de gamme
514 483-1787

BÉBÉ SUBLIME
www.sublimebaby.com/fr
Achat en ligne

BEBECCINO
www.bebeccino.com
Achat en ligne

BEDON ET POUPON
450 824-7110
www.bedonetpoupon.com
Boutique et achats en ligne

BLEU CITRON
Blainville 450 437-3686
www.boutiquebleucitron.com
Boutique et achat en ligne

BOUTIQUE CATIMINI
Ville Mont-Royal - 514 341-9339

BOUTON JAUNE
514 526-3400
www.boutonjaune.com
Haut de gamme
Boutique et achat en ligne

BRAT PACK
Outremont 514 270-7060
www.bratpack.com

BUMMIS
4302 St-Laurent
514 289-9415
www.boutiquebummis.com

CÂLINS ET POPOTIN
2160A Beaubien E
514 670-3131
www.calinsetpopotin.com
Boutique et achat en ligne

CÂLINS ET POPOTIN
550 Curé-Labelle suite 5
Ste-Rose, Laval
450 937-4414
www.calinsetpopotin.com

CÂLINS ET POPOTIN
400 St-Jean
Longueuil
450-332-2323
www.calinsetpopotin.com
Boutique et achat en ligne

CLEMENT
www.clement.ca
30 boutiques partout au Québec

COCCINELLE MATERNITÉ
Terrebonne
450 964-0739
www.coccinellematernite.com
Boutique et achats en ligne

COCOPELLI
La Prairie
450 619-7545
www.cocopelli.ca

DOUCE MAMAN
www.doucemaman.com

ELECTRIK KIDS
www.electrikkidz.com
Vêtements et accessoires pour enfant de 0 à 3 ans

ENFANTS & COMPAGNIE
4687, boul. Lavoisier
St-Léonard 514 327-8484
www.enfantetcompagnie.com

ENFANTS DESLONGCHAMPS
1007, rue Laurier Ouest
514 274-2442
Vêtements haut de gamme

FAON
4334, rue Saint-Denis
514 904-1313
www.faon.ca

GIRALDOF
St-Jean-Sur-Richelieu
450 348-4902
Créations québécoises, vêtements et accessoires pour enfants.

GLUP
514 570-2523
www.glup-bebe.com
Accessoires pour bébés pratiques, tendances et écologiques fabriqués au Québec!

JACADI
Outremont
514 274-2022
Vêtements pour bébé
haut de gamme

JUL ET BULLE
www.juletbulle.com
Boutique en ligne

KID BIZ
2522, Daniel Johnson
Laval 450 681-7267
www.kidbizkid.com
Vêtements haut de gamme

L'ENFANT D'O
4860 Boul. des Laurentides,
Vimont, Laval. 450 628-9999
www.friperie.ca
Maternité et enfants O à 14 ans haut de gamme

L'ENFANTILLON
3280, boul. St-Martin Ouest
Laval
450 978-9199
www.lenfantillon.com

L'OURSON BÉKÉ-BOBO
450 922-0759
www.bekebobo.com
Ourson composé d'un mélange de céréales et de camomille qui a un effet apaisant.

LA LOBA
Montréal 514 509-2818

LA MÈRE HÉLÈNE
5840, boul. Taschereau
Brossard
450 812-5522
www.merehelene.com

LA MÈRE HÉLÈNE
500-22 boul. Iberville
Repentigny
450 932-7257
www.merehelene.com

LA PETITE FERME DU MOUTON NOIR
514 271-9760
Atelier-boutique

LE NID DE LA CIGOGNE
514 276-6262
www.leniddelacigogne.ca
Produits biologiques et naturels pour bébé.

LE PETIT COCON
440 Boul St-luc
Saint-Jean-Sur-Richelieu
450 741-6849
www.lepetitcocon.com

LILI ET THÉO
650 Fleury est
514 544-7181
www.lilitheo.com

LILIDOM
514 688-9935
www.lilidom.com
Ligne de vêtements certifiés équitables et biologiques pour enfants de 0 à 8 ans, dessinée au Québec.

MAMAN AUTREMENT
1416 rue Montarville
Saint-Bruno
514 574-4143

MASACOCHE
www.etsy.com/shop/masacoche
Sacs à couches écologiques crées par une jeune maman et faits à partir de matériaux recyclés.

MELONS & CLÉMENTINES
5659 Sherbrooke ouest Montréal
514 482-5248
www.melonsetclementines.com

MÈRE ET MOUSSES
1730 Marie-Victorin Suite 20
Longueuil 450 674.0326
www.mereetmousses.com

MON ANGE À MOI
Ann Bouchard 418 625-3484
www.monangeamoi.com
Pochettes et dormeuses fabriquées au Québec

NORITA
1 855 548-3743
www.norita.ca
Boutique en ligne

OÖM
514 273-4636 www.oom.ca
Ligne de vêtements équitables et biologiques confectionnée au Québec.

P'TIT COULOU
514 710-6269
www.ptitcoulou.ca
Entreprise québécoise qui conçoit et fabrique des housses pour bébé innovatrices et pratiques, s'adaptant à tous les sièges d'auto.

POIDS PLUME
514 569-3294
www.poidsplume.ca
Entreprise québécoise de layette organique certifié SKAL.

ROSE OU BLEU
3520 Blvd Saint Joseph E
514 948-3666
www.roseoubleu.com

TIPOPOTAM & LA CIGOGNE
819-242-7585 / 450 550-6971
www.tipopotam.com

TIRIGOLO ET CIE
Granby 450 378-9729
www.tirigolo.com

TRALALA
514 656-5522
www.tralala.ca

ZOO BABIES
www.zoobabies.ca

YOGA

BÉBÉ CARDIO
450 332-2323
www.bebecardio.com
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

CENTRE DE MATERNITÉ 9 MOIS ET PLUS
450 508-6011
www.9moisetplus.ca
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

CENTRE DE YOGA CORPS À COEUR
514 499-1726
www.yogacorpsacoeur.com
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU
Beloeil 450 446-7760
www.leberceau.org
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

CENTRE PAUSE SANTÉ MATERNITÉ
Vieux-Terrebonne 514 961-2650
www.pausesantematernite.com
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

CENTRE PÉRINATAL LES RELEVAILLES
514 640-6741
www.relevailles.com
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

CENTRE VINIYOGA LILY CHAMPAGNE
Anjou 514 354-5361
www.centre-viniyoga-lily-champagne.com
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

CENTRE RE-NAISSANCE
À Mascouche et L'Assomption
450 474-1164
www.re-naissance.ca
Yoga postnatal avec bébé

CLINIQUE ATMA
Vieux-Longueuil
450 332-6060
www.cliniqueatma.com
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

ENFANT & COMPAGNIE
514 327-8484
www.enfantetcompagnie.com
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

ESPACE MASSAGE
Rosemère
514 246-6062
www.espacemassage.ca
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

KIN-ZEN
514 704-6578
www.kin-zen.com
Yoga pré et postnatal

LA SOURCE EN SOI
514 750-3735
www.lasourceensoi.com
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

LE CENTRE DU MOUVEMENT CRÉATIF
450 472-3291
Saint-Eustache
www.yogapourtous.ca
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

MAM - SAINT-HUBERT
450 904-1458 ou 514 990-9626
www.mam.qc.ca
Yoga maman et bébé
Yoga prénatal et postnatal

NATURE ZEN YOGA
St-Jérôme
450 304-3222
www.naturezenyoga.com

SOHAM YOGA
514 678-5210
www.soham-yoga.com
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

STUDIO BREATHE
514 544-1717
www.studiobreathe.com
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

STUDIO LOCOMOTION
514 721-1817
www.studiolocomotion.com
Yoga prénatal

STUDIO YOGASPACE
www.yogaspace.com
Yoga prénatal et yoga maman & bébé

YOGA SANGHA
514 499-1726
www.yoga-sangha.com
Yoga prénatal et postnatal

DÉCOUVREZ NOS NOUVEAUX ANGES

